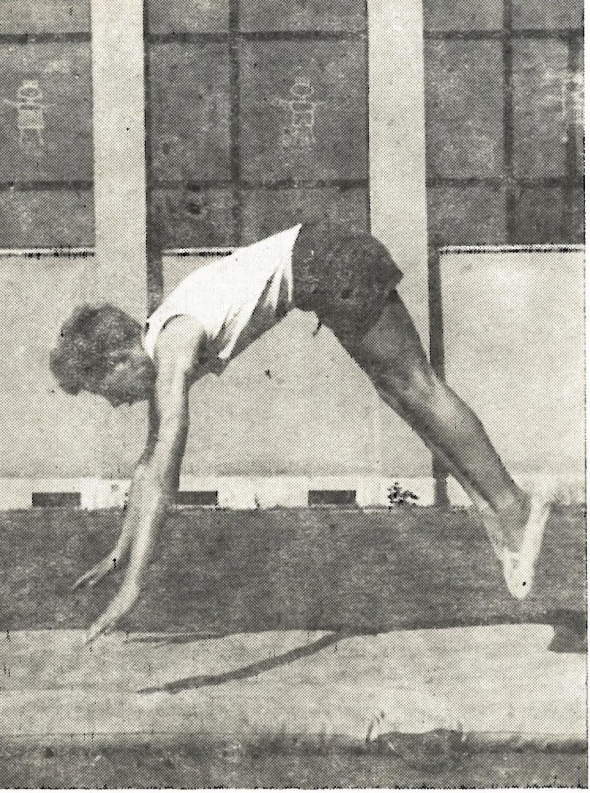
A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM
1970.

2.

1945–1970



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Békefi László tanár, Budapest, *dr. Kardos Alajos* tszv főiskolai tanár, Szeged, *Kocsis Mihály* KSI igazgatója, Budapest, *dr. Kun László* főisk. tszv. docens, Budapest, *dr. Rókusfalvy Pál* főiskolai tanár, Budapest, *Somorjai László* tanár, Budapest, *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest, *Turi Imre* tanár, Túrkeve.

TARTALOM

Dr. Kun László: 25 éve léptünk a szocialista testkultúra útjára 33
Dr. Kardos Alajos: Felkészítés és felkészülés a tanárképzők testnevelési szakának felvételi vizsgáira 37
Turi Imre: Azonos értékű-e a testnevelési jegy a többi osztályzattal? 44
Dr. Rókusfalvy Pál: Testnevelőtanár-képzés és sportpszichológiai kutatás a kölni Sportfőiskolán 46
Kocsis Mihály: Közlekedésbiztonság építése két keréken 50
Békefi László: Játékos bordásfalgyakorlatok 53
Hová fejlődik az atlétika? (Beszélgetés Zarándi Lászlóval) 57
SZEMLE
SZAKIRODALMI FIGYELŐ

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21 OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
70.3844 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

25 éve léptünk a szocialista testkultúra útjára

DR. KUN LÁSZLÓ

Ismeretes, hogy a magyarországi testkultúra modern civilizáció által feltett kérdéseire először a Horthy-korszak próbált választ adni. Kétséget kizáróan minden eszközt és lehetőséget mozgósított a megoldás érdekében. A társadalmi haladás tagadásának talaján fogant, felülről kierőszakolt válasza azonban egy olyan kalandorpolitika kellékévé változtatta testnevelési és sportmozgalmunkat is, amely ifjúságunk színét és javát a fizikai degradáció vagy a halál torkába vetette.

*

Felszabadulásunk 20. évfordulója alkalmából három, egymástól látszólag nagyon különböző feladatot kaptam: 1. Működjek közre egy rádiójátékban, amely „hitelesen visszaad valami különöset a felszabadulás utáni első testnevelési órák légköréből; 2. a „Testnevelési Főiskola hallgatóinak átállásáról" írjak egy „dokumentum értékű rövid feldolgozást", és végül 3. arról egy rövid vázlatot, hogy „hogyan lépett testnevelésünk a szocialista testkultúra útjára".

Vállaltam, de teljesíteni nem tudtam.

Az előmunkálatok során kiderült, hogy az ókori olimpiák 2000 esztendőt jóval megelőző történetéből is több dokumentum áll rendelkezésre, mint testnevelési és sportmozgalmunk 20 évet alig meghaladó időszakából. Ettől kezdve diákköröm tagjaival egyetemben szorgalmasan gyűjtjük korunk írott és íratlan emlékeit.. Jórészt nekik köszönhetem, hogy ötéves tartozásom egy részét most hellyel-közzel leróhatom.

A felszabadulás utáni első „tornaórák" emlékeiből . . .

„Engem Szegeden talált a felszabadulás. Pesten és a Dunántúlon még dúlt a harc — írja egy Szabó Sándor nevű levelező hallgatóm — amikor a tanítás nálunk már megkezdődött. Az első tornaórákra már nem emlékszem, csak arra, hogy előtte napokig talicskáztuk a romot és szemetet a tornateremből. Az órákon mindig volt két „felmentett", akik a mennyezet lövedékütte lyukán becsurgó esővizet vödrökbe gyűjtötték és a mosdóba hordták. Utána ők súrolták fel a termet. Ennél sokkal többet tudnék írni a mezítlábas bajnokságokról, az MHK-ról és az időközben feledésbe ment diákolimpiák egész iskolát megmozgató élményeiről. . ."[1]

A tanár és az évfolyamtársak neve, az óra anyaga elmosódott. Csak egy „lényegtelen" didaktikán túli mozzanat állta ki az idők próbáját?

Inkább egy akkor nagyon is lényeges: az élet beindításában, a tanítási feltételek megteremtésében való részvétel.

Testnevelőtanár-jelöltjeink átállnak a szovjet csapatokhoz. . .

1944 őszén a gyakori légiriadók miatt hazánk egyetlen testnevelőtanár-képző intézményében is csak a kora reggeli és a késő délutáni órákban folyt oktatómunka. Október 26-án ezt is abba kellett hagyni, mert az épületeket az I. Hadtest Hadműveleti Anyagi Osztálya lefoglalta. Az ittrekedt hallgatók és tanárok (Kerezsi Endre, Kamarás István és dr. Zibolen Endre) arra kérték a hadtest-törzsparancsnok Németh Dezső vezérkari századost, hogy hatásköri lehetőségeit kihasználva nyújtson védelmet a főiskola anyagi és személyi állománya számára. Németh Dezső százados — aki a felszabadulás után néphadseregünk vezérkari ezredese lett — lehetőséget adott arra, hogy a totális mozgósító parancsban érdekelt férfihallgatóink, tanáraink és altisztjeink az I. Hadtest helyszínen levő törzséhez nyerjenek beosztást, és így a főiskolán

maradhassanak.[2] Őrszolgálatot teljesítő hallgatóink így meg tudták akadályozni a főiskola kirablását, az anyagi értékek elhurcolását.

1945. február 2-án, amikor a szovjet csapatok ostromgyűrűjének budai szárnya elérte a Böszörményi utat, Németh Dezső törzskara elhatározta, hogy titokban felveszi a kapcsolatot a szovjet alakulatok budai parancsnokságával, és segítséget kérnek az átálláshoz.

Az Élni tudtunk a szabadsággal című dokumentumkötet közli azt a hadműveleti térképet, amelyen pontozott vonal jelzi a Budapestet körülfogó szovjet ostromgyűrű február hó 6-i harcálláspontjait.[3] Az előrenyomulást jelző nyilak közül messze kinyúlik az egyik, és a Testnevelési Főiskola épülettömbjén át a Várra mutat. Története a következő: Németh Dezső a konspiráció szabályainak betartásával TF-es katonákat bízott meg, hogy „szivárogjanak át" a harcvonalon, és kérjék a szovjet csapatok parancsnokságának támogatását.[4] A szovjet parancsnokság átlátva az adott stratégiai lehetőséget, parancsot adott a gyors előretörésre. Egy szovjet rohamosztag február 7-én este, — mielőtt a német várparancsnokság a gyanússá váló törzset megbízható fasiszta erőkre cserélte volna fel — elfoglalta a Főiskola Alkotás utcai épületeit. Pirkadatkor megkezdődött a harc a főépületért és a Bagolyvárért is. Mire teljesen kivirradt, a folyosóról folyosóra, helyiségről helyiségre való kézitusában felmorzsolták az ellenálló német csoportot. Másnap reggel felszabadították a Győri úti internátust és az itteni tornacsarnokok romjait is.

Az ezt követő események már összekapcsolódtak a Budai Önkéntes Ezred történetével. „Sorba állítottak bennünket, s utunk a Sváb- (mai Szabadság-) hegyre vezetett egy gyűjtőtáborba. Egy magas rangú szovjet tiszt feltette a kérdést: mit választunk? Jelentkezhetünk a most megalakult Budai Önkéntes Gyalogezredbe, amely a szovjet csapatok oldalán harcol Buda és az ország felszabadításáért. Vagy ha nem, akkor a haditörvények értelmében fogolytáborba kell mennünk a háború végéig... Mi hallgatók, akikben kevésbé élt a Szálasi-féle felkoncolási parancstól és a német csodafegyverektől való félelem, mint tisztjeinkben, gondolkodás nélkül önként jelentkeztünk" — írta naplójába Bátori Béla egykori másodéves TF-es hallgató.[5]

Arra a kérdésre, hogy miért, idézzük Radnai Győző és László Ferenc válaszát. „Németh Dezső sokszor éjszaka is odajött hozzánk. Leült a megbízható katonák közé, s arról beszélt, hogy a nemzet létkérdése, hogy mi is minél többen ott legyünk a fasizmus ellen harcoló népek soraiban. Ne higgyünk a német csodafegyvereknek. Nézzünk körül és gondolkodjunk azon, hogy kinek a bűne ez az elpusztult főváros..." De azért a hosszú évek propagandája rájuk sem volt hatástalan, mert így folytatják: „Miután átálltunk — emlékszik vissza mosolyogva Radnai Győző — szovjet tisztek vacsorához hívtak bennünket, és én akkor valami olyasmit súgtam Kőszeghy fülébe, hogy „Na mi legyek, ha ez nem az utolsó vacsoránk..."

Az önkéntesek ezt követően fegyvert, lőszert és igazolványt kaptak, sapkájukra vörös szalag került. Beosztották őket a Martinov őrnagy parancsnoksága alatt küzdő szovjet tengerészszázlóalj kötelékébe.

„A következő nap hajnalán volt a tűzkeresztségünk — írja a továbbiakban Bátori Béla. — A lágymányosi töltés oldaláról indultunk. Itt már két hónapja állt a front. Erős aknavető és tüzérségi pergőtűz után megkezdődött a rohamszerű előretörés. Méterről méterre, házról házra, pincéről pincére. Elfoglaltuk — a szovjet egységekkel együtt — a Lenke-teret (most Kosztolányi tér), a Feneketlen tó környékét, a mai Móricz Zsigmond körteret, a Ciszter-gimnáziumot és környékét. Majd a továbbiakban a Gellérthegyet és T 34-es páncélosok fedezete alatt a nagyon megerősített Citadellát. Ezek nagyon nehéz órák voltak, de csak ezután jöttek a még nehezebbek: a Vár visszafoglalása és a Várból kitörő német csapatok felmorzsolása..."[6]

A Vár bevétele után a Kapisztrán téri díszszemlén Variházi Oszkár ezredparancsnok tartott beszédet. Ismertette a szovjet parancsnokság napiparancsát, amelyben nyilvánosan megdícsérték a Budai Önkéntes Ezredet, és köszönetet mondtak a Vörös Hadseregnek nyújtott hősi támogatásért. Az ezred hősiességét kívánta méltányolni a szovjet városparancsnokság azzal is, hogy Budavár ormára a vörös zászló mellé a nemzeti lobogónkat is kitűzette.

Harcaik emlékét több szovjet történeti feldolgozás is megörökíti. A Nagy Honvédő Háború története külön fejezetet szentel méltatásuknak.[7]

Iskolai testnevelésünk a szocialista testkultúra útjára lép...

Az országból lassan kihúzódó frontvonal mögött az életet be kellett állítani a rendes kerékvágásba, s ennek egyik legbíztatóbb jele az volt, hogy az emberek újból társasági életet kezdtek élni, s az újjáépítés gondjai mellett felbukkant a sport játékot, szórakozást hozó öröme. A testkultúra egészének feltámasztása azonban nem ment könnyen. A háború nemcsak a lakóházakat és a gyárakat tette tönkre, hanem magát a „játszó embert" és annak eszközeit: a pályákat, tornatermeket és a sportfelszereléseket is, maga mögött hagyva egy „magyar faj", „magyar glóbusz" szemléletében és szakmája hitelében egyaránt megrendült tanárgenerációt.

A visszaemlékező publicisztika hajlamos a nehézségek elfeledésére. Nagyon könnyen nőnek benne „gomba módra a semmiből újjáépült sporttelepek", röppennek fel „a légelhárító ágyúk égre néző csöveire a röplabdahálók" — és „...a katonabakancsokból alakított labdarúgócsukájú fiúk is ellepik a pályákat." A valóság az, hogy a katonabakancsok akkor másra kellettek. Az újjáépítés sem kezdődött a tornatermeknél. Az első meccseket pedig mezítláb játszottuk... A felszabadulás megnyitotta az utat a magyarországi testkultúra szocialista átalakulása előtt. Az út megtisztításával és az előrehaladás ezernyi tehetetlenségi nyomatékával, hogyanjával, olykor visszahúzó elemeivel lépésről lépésre kellett megküzdeni.

Az erjedés, majd az új vajúdása először itt is a politikai mozgalmak vetületeként jelentkezett. A koalíciós alapon szervezett Nemzeti Sportbizottság a MADISZ-ra és az újjáéledő baloldali egyesületekre támaszkodva helyreállító munkálatokat, kampány jellegű tömegsport-megmozdulásokat és demokrációkat szervezett. Akcióik hatása átterjedt az iskolákra is. A tanári kar és a diákság jórészt spontán kezdeményezéseit a Pedagógus Szakszervezet Testnevelési Tagozata koordinálta. Újságcikkeivel, programszerű felhívásaival és brosúráival kivezette a testnevelőket a tanácstalanságból, és lerakta a kiinduló alapokat az iskolai testnevelés és sport „szakmai" demokratizálódásához is.[8]

1945 augusztusában a kormányzat létrehozta a demokratizálódás útjára lépő Magyarország egyik legjelentősebb köznevelési vívmányát, a nyolcosztályos általános iskolát. Majd a következő lépésben, 1948-ban, az iskolák államosítása után, az egy tanítóval működő felekezeti intézmények helyére szaktanerőkkel dolgozó osztott iskolákat szervezett. Ez tette lehetővé, hogy az 1946-ban bevezetett kötelező általános iskolai testnevelés valóban a megvalósulás stádiumába lépjen. A gimnáziumokat és a reáliskolákat illetően lassan meggyökeredzett az a felismerés, hogy a kis létszámú „elitiskolákat" új rendszerű tömegintézmények hálózatává kell fejleszteni, aminek keretén belül megoldást nyerhetnek az ifjúság egyre szélesebb rétegeinek testnevelési foglalkozásai is.

Az iskolai testnevelés vonatkozásában meginduló útkeresés görbéit tükröző tantervekkel ez alkalommal nem kívánunk együtt haladni. Csak az útkezdet nehézségeit és a jelent szeretnénk összevetni. Az 1946-os ún. Bartos—Bély—Kerezsi—Király—Kiss-féle tanterv volt az első kezdeményezés. Kiszórta azokat a katonai, háztartási stb. gyakorlatoknak nevezett sallangokat, amelyeket az „életre való fel-

készítés" ürügyén a Horthy-korszakban a tornaóra anyagához mellékeltek. Ugyanakkor szakított a Kmetykó-féle tornán alapuló testnevelési koncepcióval is. Szakanyagában a kalokagathia szellemének megfelelően előtérbe jutott a gyakorlatiasság, a sokféle választható tárgy rendszere: a torna, atlétika, játék és a népi tánc. Bekerült a tantervbe szabad beszélgetés elméleti anyaga is, amely a demokratikus nevelési ideált volt hivatva elősegíteni. De mivel nem volt kellő tantervi körülhatárolása, megfelelő tartalmú sajátos testkulturális irodalma, a kevésbé felkészült testnevelők nem tudták kellően felhasználni a politikai nevelésre. Egyébként óriási jelentősége volt a testkultúra történeti, elméleti és egészségtani alapjainak megszerettetésében azokban a téli időszakokban, amikor a kiégett, belőtt vagy ablaktalan tornatermeket az elhúzódó javítások vagy tüzelőanyag-hiány miatt nem lehetett használni. E tanterv kereteibe jól belefértek a sportoló ifjúság mozgalmi hátteréből fakadó igények is; mint a mezitlábas bajnokságok, fejelőversenyek, alkalmi vetélkedők és demonstrációk stb.

Az iskolai testneveléssel kapcsolatosan jelentkező átalakulási folyamat nem rekedt meg a demokratizálódás útján. A felszabadulást követő első testnevelési tanterv — hibái ellenére is — úttörő jelentőségű volt. Elindított egy hosszú, ellentmondásokkal teli kísérletezéssorozatot, amely végső soron a testnevelés jellegének és tartalmának megváltozását eredményezte. Ennek kapcsán a nevelési célok mellett előtérbe kerültek a Horthy-korszakban elhanyagolt oktatási feladatok is. Az izomrendszernek és a légzési-keringési szerveknek a Ling-féle sémán alapuló általános gimnasztikai anyaggal végzett fejlesztését összekapcsolták az atlétika, a torna és a sportjátékok technikai elemeinek oktatásával és gyakorlásával. Ezzel nemcsak a régi „tornaóra" keret, hanem a tartalom is átadta a helyét a felnövekvő fiatalság mozgásigényének jobban megfelelő, sokoldalúbb testnevelési foglalkozásoknak. A „tánc-, illem- és tornatanár" egykori utódából kultúrforradalmunk testnevelő tanárt formált. Munkáját és illetményét egyenlő rangra emelte a többi tanáréval.

* * *

Huszonöt éve léptünk a szocialista testkultúra útjára. A megtett útszakasz adatainak, eredményeinek és zökkenőinek taglalása helyett néhány szót a tanulságokról, amelyeket a körvonalaiban is csak vázlatosan megrajzolható elkövetkezendő huszonöt év során hasznosíthatunk: 1. Feltétlenül meg kell gyorsítanunk a *haladási sebességet!* 2. Az előrehaladás fő *„motorja"* végsősoron az iskolai testnevelési és sportmunka. Labdarúgásunk és más sportágaink élmezőnyproblémái végső fokon éppúgy ide vezetnek, mint a katonai alkalmasság és fizikai és szellemi teljesítőképesség kitolásáé! 3. Szemléleti frontot kell áttörnünk annak megértetése érdekében, hogy a testnevelés és a sport nyújtotta fizikai és szellemi kondíció, teljesítmény a szocialista testkultúrában már nem egyes kiválóságok megélhetésmegkönnyítő eszköze, hanem a sokoldalúan fejlett személyiség és a társadalom antropológiai egyensúlyának nélkülözhetetlen feltétele.

IRODALOM

1. TF Időszaki és Küzdősportok Tanszék iratai. TF tört. dok. 144 (XI)1945.
2. *Kerezsi Endre:* Beszámoló a Magyar Testnevelési Főiskola 1945—46 tanévi működéséről. (TF levéltár. Igazgatói bizalmas. Iktatlan.)
3. Élni tudtunk a szabadsággal. (Dokumentumkötet.) Bpest. 1969. Athenaeum, 19 p.
4. *Dr. Kun László:* Dokumentumok a magyarországi testnevelés és sport történetének tanulmányozásához. Bpest. 126. p. (kézirat.)
5. *Bátori Béla:* Visszaemlékezési napló 1945. (Kézirat.) 3 p. TF Időszaki és Küzdősportok Tanszék iratai. TF tört. dok. 196/V/1945.
6. *Bátori Béla:* I. m.: uo.: 4 p. Vö. *Kerezsi Endre:* I.m: uo. és *György István:* Két és félezren voltak. Népszabadság 1969. dec. 19., 20.
7. A Nagy Honvédő Háború története. Bpest. Zrínyi, 1969. IV. 333 p.
8. Bartos Géza szakfelügyelő és Gárdos Magda főiskolai tanár visszaemlékezései.
9. Életbe lépett a 37 000/1945. VKM rendelet alapján.

Felkészítés és felkészülés a tanárképzők testnevelési szakának felvételi vizsgáira

DR. KARDOS ALAJOS

A társadalmi igény mint rendező elv

A felnövekvő nemzedék szakszerű előkészítését, irányítását a társadalom igényeit kielégítő sokirányú munkára, az évente megismétlődő *pályaválasztási tanácsadás* előzi meg.

Az általános, illetve középiskolai tanulmányait eredményesen befejező ifjak ugyanis életpálya választására kényszerülnek.

A saját képességeik ismeretén alapuló és az életben boldogulást, megelégedést ígérő foglalkozás szabad megválasztását azonban számos tényező befolyásolhatja. Irányt szabhat pl. a *szülők* gyakran előítéletektől és elfogultságtól nem mindig mentes elgondolása, de megalkuvásra bírhatja a társadalmi szükségszerűség, a gazdasági alaptól meghatározott, így annak függvényeként jelentkező *társadalmi igény* is.

Gyakori, hogy a szülői elképzelés csak érzelmileg indokolt, ésszerűnek viszont nem minden esetben mondható, különösen akkor ha nem a realitások helyes felismerésén és mérlegelésén alapul. Döntőbb fontosságú azonban a társadalmi igény érvényesülése, amely az egyéni célkitűzéseket a közösségi érdeknek, tehát egy magasabb rendű *rendező, irányító elvnek* rendeli alá. E megállapítás látszólagos ellentmondásossága megkülönböztetett figyelmet követel. Ismeretes ugyanis az, hogy társadalmi rendszerünkben a *közösség* és az *egyén* igényeinek realizálását tudományosan megalapozott gazdasági, politikai, ideológiai és kulturális irányelvek szabályozzák. S bár e tézisek a gazdasági és társadalmi élet törvényszerűségeinek felismeréséből fakadóan a szükségszerűt tükrözik, gyakorlati érvényesülésük átmenetileg mégis problematikussá válhat, ha a közösség és az egyén érdekei összhangba nem hozhatók. Hogy társadalmi fejlődésünk jelen szakaszában még előfordul ilyen jelenség, annak oka a társadalmi igény meghatározta lehetőségek korlátozott voltában, főleg a társadalmi tudat lassúbb kibontakozásában lelhető meg. Ebből származik annak fel nem ismerése, hogy az egyén érvényesülése, boldogulása csak a társadalom érdekeivel összhangban, a közösség segítségével valósítható meg. Az ezzel ellentétes gondolkodásmód és egocentrikus magatartás már a *családi nevelés* során kialakulhat, mikor a gyermek még tudatára sem ébredt léte értelmének, fizikai és pszichikai tulajdonságai, képességei értékének. Legszűkebb környezetében ugyanis már fejlődésének e korai szakaszában megkezdődik egy számára megnyugtató életforma kiválasztására való ráhangolás. A szülőket általában az nyugtatja meg, ha a gyermek ellenkezés nélkül elfogadja a választandó pályára tett javaslatot. A csalódás azonban akkor következik be, amikor az érett ifjú képességei ismeretében, saját vágyainak beteljesítése érdekében a szülőkkel történő megállapodástól eltérően, befolyásmentesen választ magának élethivatást.

Amíg a pályaválasztás problémája csak a családi körre korlátozódik, a keletkezett konfliktus az észokok érve alatt rendszerint az ifjú javára feloldódik.

Súlyosabb helyzet áll elő akkor, ha a szülők és gyermek összehangolt, reális elgondolásán alapuló célkitűzése a választandó pályát illetően, a tervszerű munkaerő-gazdálkodás által meghatározott *társadalmi igény* megszabott keretei között, egyes foglalkozási ágak vonatkozásában nem valósítható meg. Az ilyen esetek megelőzését segíti a pályaválasztási tanácsadó azáltal, hogy számos életpálya szépségének és hasznosságának megismertetésével és ajánlásával áthidaló megoldást keres.

A *pályaválasztási tanácsadás* ezért szo-

cialista rendszerünkben épp olyan társadalmi szükségességből fakad, mint a felvételi *vizsgarendszer*. Lényegében mindkét módszer célja azonos. Mégpedig az, hogy a legkülönbözőbb foglalkozások eredményes műveléséhez szükséges tulajdonságok és képességek ismeretében a rendelkezésre álló képzési, továbbtanulási keretet lehetőleg a legmegfelelőbbeknek, illetve az arra érdemeseknek biztosítsa. Különösen a tanácsadó képes — a társadalmi szükséglet, a betölthető helyek, keretszámok számszerű adatainak birtokában — valóban közérdekű tevékenységet kifejteni a soron következő évjáratok elhelyezkedésének irányításával. Jelentősége azért is nagy, mert ezáltal lecsökkenti az egyes szakra felvételi esély nélküli pályázók, illetve a túljelentkezés miatt lemaradók számát. Államrendszerünk társadalmi struktúrájának lényegéből eredően természetes az, hogy e téren segítő kezet nyújt a tehetséges *munkás-* és *paraszt*gyermekeknek. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy az uralkodó osztályt megillető felvételi keretet, vagyis helyet biztosít az egyes intézményekbe való bejutás érdekében.

Az eredményes felvételi vizsga előfeltételei

A társadalmi gondoskodásnak azonban ez csak az egyik oldala. A jelentkezőket a sikeres *felvételre* fel is kell készíteni. Olyan alapot kell teremteni, amely a tanulmányi követelmények maradék nélküli teljesítését garantálja és biztosítja a zökkenőmentes előrehaladást, illetve a tanulmányok sikeres befejezését is. Ez ugyanis az egyén és a társadalom közös érdeke. Valamely intézetbe való felvételét tehát úgy kell értékelni, mint a társadalom megbecsülését, előlegezett bizalmát, erkölcsi és anyagi támogatását. Hogy ez az *erkölcsi* és *anyagi* tőke kárba ne vesszék, hazánkban ma már szervezetten működnek felsőfokú intézmények *felvételére előkészítő tanfolyamok*. Jó ez azért is, mert még időben ráeszmélteti a pályázót arra, hogy képességei, felkészültsége alapján meg tud-e felelni a ráváró feladatoknak, vagy csak hiú ábránd vezérli elhatározását. Azonban az előkészítés során tapasztaltak és az elért eredmények a választott pályához fűződő ragaszkodást, az elhatározást meg is szilárdíthatják. Ez az *elhivatottság* pedig mind társadalmi, mind egyéni szempontból alapvető fontosságú. Régi megállapítás ugyanis az, hogy szakmájának igazi mestere csak az lehet, akinek megvannak az adottságai, pszichikai tulajdonságai és fizikai képességei a termékeny alkotómunkára, ezáltal az életben való boldogulásra. Különösen vonatkozik ez a követelmény azokra, akik az emberek nevelésével, oktatásával szándékoznak foglalkozni, vagyis a hivatástudatot feltételező foglalkozást választó személyekre, a *pedagógusokra*.

A nemzet *nevelőire* ugyanis legyen az óvónő, tanító vagy tanár, felelősségteljes és sokirányú feladat megoldása hárul. A társadalmi, gazdasági és politikai élet fokozott követelménnyel lép fel velük kapcsolatban. Bár fő tevékenységük az oktató-nevelő és korszerűbb módszereket kereső kutatómunka, ezenkívül számos társadalmi funkció ellátására is készen kell állniuk. Ezért a nevelőképző intézeteknek a legkorszerűbb eszközökkel és eljárásokkal olyan nevelőket kell képezniük, akik a *ma problémáinak* megoldásán túl az *elkövetkező időszak feladatait* is képesek *öntevékenyen, célszerűen, előremutatóan*, tehát *korszerűen*, a társadalom mindenkori előírásainak megfelelően elvégezni. A nevelő intézetek *oktatói* azonban ezeknek a megtisztelő és nagy felelősséget kívánó feladatoknak csak akkor tehetnek eleget, ha sikerül megfelelő eljárással e pályát választók közül azokat kiemelni, akik nem megalkuvásból, számításból vagy egyéb más okból kísérlik meg a pedagóguspályán való elhelyezkedést, illetve boldogulást. Mert e pályán örömet és megelégedettséget csak azok nyernek, akik a szocialista erkölcstől, a humanitástól, az ember szeretetétől és legfőképpen a *hivatástudattól* áthatva választják ezt az önzetlenséget, mérhetetlen türelmet, megértést és lankadatlan cselekvőkészséget kívánó életformát.

Az ilyen mentalitású és *materialista világnézetű* egyének kiválasztásához nyújt segítséget a felsőoktatási intézményekbe való felvételt (a művészeti szakiskolák kivételével) szabályozó 3/1968./V. 26./ MM sz. *rendelet.* A rendelet végrehajtása során kerül igazán életközelbe, s erkölcsi értéke annyi lesz, amennyi intézkedéseiből annak szellemében megvalósul. S miután ezt emberek hajtják végre, a legjobb szándék mellett is előfordulhat tévedés. Ezt viszont csak akkor csökkenthetjük, ha az évek során összegyűjtött *tapasztalatokat* okulásul felhasználjuk.

Ebből az elgondolásból eredően és megfelelő tanulságok levonása érdekében ismertetem a *Szegedi Tanárképző Főiskola* testnevelési szakán, az utolsó 5 év folyamán összegyűjtött tényanyagot. Ezt abban a reményben teszem, hogy sikerült olyan hasznosítható konklúziókat levonni, amelyek a helyes *felkészítést* és *felkészülést* illetően meggyőzőek lesznek a nevelők, illetve a testnevelő tanárok és a testnevelés szakot választó ifjak számára egyaránt.

Szakcsoportok

A tanárképzőkben jelenleg *kétszakos* képzés folyik. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a heti, átlag 28—30 tanóra, az alaptárgyak és a két választott szaktárgy között, általában harmad részesedéssel oszlik meg. 1968-ig a testnevelés orosz, történelem, biológia vagy földrajz tudományágakhoz kapcsolódott. Ettől kezdve a történelem-testnevelés szakcsoportra a felvétel megszünt. Az egyes szakcsoportok felvételi keretszáma, az évfolyam keretszámon belül, a társadalmi szükségességnek megfelelően változott. Jelenleg egyenlő, de a felvétel folyamán a keresettebb szakcsoport javára módosulás következhet be. Ez a jelenség amellett tanúskodik, hogy szükség esetén a szakcsoport-keretszámok megváltozhatnak. Az ésszerűség és a lehetőségek határain belül növekedhetnek, illetve csökkenhetnek. Mégis a *szakcsoportok felvételi-keretszámának* meghatározott volta egyik oka annak, hogy amíg némely szakcsoporton kevés jelentkező esetén alacsony pontszámmal is felvételt nyerhet a jelölt, addig a túl népes szakcsoporton, magasabb pontszám elérése esetén is lemaradhat. Reálisabb lenne a felvétel, ha a testnevelés szakon az *évfolyam keretszámát,* a szakcsoporttól függetlenül, az összjelentkezők rangsorolása után kialakult élcsoport tölthetné be. Ezzel a módszerrel már kezdetben magasabb színvonalon mozgó, a legjobban felkészült hallgatóság kiválasztására nyílna lehetőség, ezáltal megelőzhető volna a nagyobb arányú *lemorzsolódás* is. Gyakorlati megvalósíthatóságának egyetlen akadálya a mindenkori társadalmi igényeknek megfelelő szakcsoport kialakításának feladása. Kétségtelen azonban, hogy átmeneti bevezetése a testnevelőtanár-képzés szempontjából, tekintettel az országosan jelentkező testnevelőhiányra, minőségi és mennyiségi javulást jelentene.

A további következtetések levonására, illetve tapasztalataink igazolására álljon Szegeden, a testnevelési szakon 1965—1969-ig, felvételi vizsgán megjelent és felvételt nyertek statisztikája.

A kimutatás a testnevelés szak felvételi vizsgáján *megjelentek* és a *felvettek* számát, a kapcsolt tantárgynak, illetve a szakcsoportnak megfelelően mutatja. Az első pillantásra megállapítható, hogy legtöbben a *testnevelés-földrajz* (218), majd ennek felénél alig többen a *testnevelés-biológia* (113) és végül ennél is kevesebben (94) az *orosz-testnevelés* szakra jelentkeztek. Nem szükséges tehát magasabb matematikai művelet annak megállapításához, hogy melyik szakon volt a jelöltnek nagyobb esélye alacsonyabb pontszámmal is a felvételre.

A testnevelés egyes szakcsoportjaira történő felvétel esélyét ugyancsak megállapíthatjuk a statisztika adataiból, ha figyelemmel kísérjük az évről évre felvételi vizsgán megjelentek, illetve a felvettek számát. Ez, az 5 év viszonylatában, a vizsgázóknak kb. 37—38 százaléka. Még közelebb jutunk a felvetett problémához, ha szaknyelven az ún. „lemorzsolódást" is

Év	Biológia		Földrajz		Orosz		Történelem		Összesen			Jelenlegi létsz.	Kimaradt
	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	%	IV—I. évf.	
1965	16	8	38	17	18	8	17	12	89	45	49,5	— IV.	—
1966	28	12	72	16	33	6	57	11	190	45	23,4	29 III.	16
1967	23	11	29	16	17	6	37	12	106	45	42,3	36 II.	9
1968	20	9	36	12	15	8	7	7	78	36	43,2	29 I.	7
1969	26	12	43	17	11	11	—	—	80	40	50,0	37	3*
5 év alatt	113	52	218	78	94	39	118	42	543	211	38,0	131	35

Megjegyzés: A jelentkezettek száma minden évben kb. 30%-kal több volt.

Rövidítések:
F. m. = felvételin megjelent
F. ny. = felvételt nyert
* = félév előtt

figyelembe vesszük, ami hozzávetőleg a negyedik év végére 30 százalékos veszteséget jelent. Ez pedig sem egyéni, sem társadalmi, főleg népgazdasági szempontból nem megnyugtató.

Ennek egyik, már ismertetett okán kívül nyilván más meghatározója is van, amelyet további elemzéssel tárhatunk fel. Nyugtalanító e kérdés már azért is, mert a statisztikai adatok szerint a jelentkezettek száma váltakozóan 3—4-szerese a felvehetőknek. A megfeleltek *felkészültsége* azonban általában alacsony szinten mozog. Így a bőséges választási lehetőség ellenére is a lemorzsolódás a negyedik év végére igen magas. A félreértések elkerülése végett meg kell jegyezni, hogy a nagyarányú lemorzsolódásnak nem csupán a testnevelési szak követelményeinek meg nem felelés az oka, hanem a kiegészítő tantárgyakkal kapcsolatos eredménytelenség is.

A szakcsoportok elemzése

A testnevelési szakra történő felvételnek egyik legproblematikusabb kérdése merül fel a *kapcsolt tantárgyak* vonatkozásában.

Mielőtt e kérdés részletes vizsgálatához kezdenénk, általános elvként el kell fogadni azt a tényt, hogy a testnevelés szakon csak az a hallgató boldogulhat, aki céltudatosan készül e szakmára azzal, hogy képességeit már a középiskolában tervszerűen fejleszti. A testnevelés iránti szeretetét és vonzalmát aktív sportolással, elért eredményeivel igazolja, s az alapvető sportágakból, mint a *torna, atlétika* és *sportjátékok*, a felvételkor legalább az átlagon felüli teljesítményt nyújtja, vagyis a középiskolai tantervi anyagot kiválóan tudja. Az *általános követelmény* tehát a *sokoldalúság*, az említett sportágakban való jártasság és tájékozottság. Ez azért is fontos, mivel az általános iskolai testnevelő tanárnak iskolájában egyszemélyben kell oktatnia az alapvető sportágakat.

Általában nagy hiányosság állapítható meg a felvételi vizsgán *a versenytorná*ban való felkészültség terén. A mulasztás gyakran súlyos következményekkel jár. A tapasztalat ugyanis az, hogy 19—20 éves korban már nem lehet a megkívánt mértékben és kellő intenzitással fejleszteni e sportág űzéséhez szükséges *fizikai képességeket*, és nehézség nélkül formálni a személyiséget.

Előfordulhat azonban, hogy a második szaktárgyban felmutatott jó eredmény következtében — testnevelésből gyenge teljesítmény mellett is — felvételt nyer a jelölt. És ettől kezdve a megoldhatatlan feladatok tömege vár rá. Még a szorgalma-

sabbja is csak a legállhatatosabb akaraterővel, hatalmas energiabefektetéssel és segítséggel tud eleget tenni az elfogadható sportági követelményeknek. A meddő igyekezet sok esetben kedvét szegi a hallgatónak. A testgyakorlásra fordított idő- és energiaveszteség kedvezőtlenül befolyásolja a második szak, illetve a többi tantárggyal való foglalkozás mennyiségét és intenzitását is. Ilyen esetben fordul elő, hogy felvételkor a kapcsolt szaktárgyból kitűnően szereplő és reményekre jogosító, ezért gyenge testnevelési teljesítményei ellenére is felvételt nyert hallgató már félévkor csalódást okoz. Nem nehéz belátni azt, hogy esetleg más, nem testnevelés szakon a megpróbáltatások elkerülhetők lettek volna.

Elsősorban vonatkozik ez a folyamatos tanulást, illetve gyakorlást igénylő szakcsoportokra, mint pl. *az orosz-testnevelés*. Sikerre e szakon általában csak az számíthat, aki mindkét tárgyból megfelelő felkészültséggel rendelkezik, mert ha egyik tárgyból gyenge, a hiányok behozása rendszerint a másik tárgy rovására történik. Hátrányosabb helyzetben van az, aki testnevelésből gyenge, mert a nyelvi feladatok megtanulásához vasakarat és szorgalom kell csupán, de a testnevelési gyakorlati követelmények elfogadható teljesítéséhez ezenkívül a fizikai képességeknek olyan fokú fejlettségére van szükség, amelyet csak hosszú, rendszeres és fáradságos gyakorlással, tehát nagy *energiafelhasználással* lehet megszerezni. A hajlandóság megléte mellett tehát idő kérdése is az eredmény elérése, amelyet valahonnan ki kell gazdálkodni. Ez úgy lehetséges, hogy kevesebbet foglalkozik a számára problémát nem okozó tantárggyal, ami rendszerint a színvonal csökkenésével jár.

Amennyiben, a tapasztalat birtokában, a hallgató a számára jobb eredménnyel kecsegtető tantárgy tanulására szánja el magát, és a másikból pedig csak a minimális teljesítményt nyújtja, a bukás állandó veszélye kíséri tanulmányai alatt. Ezen túlmenően a gyenge eredmény befolyásolja a tanulmányi átlagot, amelytől a tandíjkedvezmény, illetve a tanulmányi ösztöndíj nagysága is függ. Mindez ugyancsak azt igazolja, hogy *a szakcsoport helyes megválasztásának* döntő jelentősége van a hallgató főiskolai pályafutása szempontjából.

Valamivel kedvezőbb helyzetbe kerül az a hallgató, akinek jó felkészültsége következtében nem okoz gondot a testnevelési szak követelményeinek teljesítése. Mert aki kevesebb időráfordítással és minimális fáradsággal sajátítja el az elméleti és a gyakorlati követelményeket, az viszonylag *pihentebben* végezheti a nyelvgyakorlást, ebbeli hiányainak pótlását. Figyelembe kell ugyanis azt venni, hogy az intenzív gyakorlás okozta fáradtság után a koncentrált *szellemi munka nehezebb*, mint a szellemi tevékenységet követő, kikapcsolódást, *aktív pihenést*, tehát felüdülést jelentő mozgás végzése.

A legtermészetesebb szakcsoport a *testnevelés-biológia*. Mindkét tantárgy középpontjában az *ember* áll. Hogy a testnevelés-oktatás eredményessége szempontjából e *tartalmi közösség* mit jelent, különösebb igazolásra nem szorul. Mégis a fentebb vázolt nehézségek, ha nem is azonos mértékben, de jelentkeznek, mivel mindkét szak *gyakorlatigényes*. A két szak ily irányú követelményeinek tehát megfelelő alapok, jó felkészültség nélkül, egyenlő mértékben eleget tenni nemigen lehet. Éppen ezért aki erre a szakra jelentkezik, annak az egyik tantárgyat kiválóan, a másikat legalább közepesen kell tudnia, hogy az évek során fokozatosan nehezülő követelményeknek kisiklás nélkül eleget tudjon tenni.

A teljesség kedvéért meg kell említeni a *testnevelés-földrajz* szakcsoporttal kapcsolatos tapasztalatokat is. A legszívesebben választott, így a legnépesebb létszámú szakcsoport. Leginkább a sportrajongók, vagyis azok választják, akik abban a téves hitben ringatják magukat, hogy kényelmesebben, kevesebb tanulással és energiafelhasználással juthatnak a révbe, szerezhetnek diplomát. A meglepetés azonban

rendre nem marad el. Az első félévi erőpróba rendszerint kijózanítóan hat, és komoly erőfeszítésre serkent. Bár tartalmilag a két szak szoros kapcsolatban nem áll egymással, a nevelési cél elérésére felhasznált eszközei és módszerei tekintetében szerencsésen kiegészítik egymást.

A megoldás lehetőségei

A szakcsoportokkal kapcsolatban felmerülő tapasztalatok elemzése után logikus feltenni a kérdést, vajon miként oldhatók meg a problémák az egyén és társadalom érdekeinek megfelelően. Mik a sikeres felvételi vizsgának előfeltételei és az eredményes főiskolai munkának alapjai?

Mindenekelőtt le kell szögeznünk azt a tényt, hogy bármennyien is jelentkezzenek egy-egy szakcsoportra, a felvehetők száma meghatározott. Ilyen körülmények között a *felvételi bizottságokra* az a feladat hárul, hogy a rendeletnek megfelelően, a jelentkezők közül elméleti és gyakorlati felkészültségük, valamint politikai-ideológiai tájékozottságuk és rendszerünkhöz való hűségük, továbbá erkölcsi magatartásuk felmérése alapján kiválogassák azokat, akik a társadalom bizalmára érdemesek. A felvételi vizsgán megszerezhető maximális pontszámot (10) nyilván csak azok érik el, akik korábban ébredtek *hivatásuk tudatára*, és így éveken át céltudatosan készültek arra, hogy a felvételi vizsga követelményeinek kiválóan megfeleljenek. Az általános iskolai testnevelő tanári pályára lépni kívánó ifjaknak ugyanis felkészülésük során arra kell törekedniük, hogy szeretett *sportáguk versenyszerű űzése* mellett *sokoldalúan gyakoroljanak* és fejlődjenek. A gyakorlati felvételi vizsga sikeréhez, azt követően pedig a főiskolai tanulmányok eredményes végzéséhez ugyanis feltétlenül szükséges a több sportágban való jártasság, gyakorlottság. Elsődlegesek azok a testgyakorlati ágak, amelyek az általános iskola testnevelési tantervében szerepelnek, és az oktatás bázisát alkotják. Ezek a torna, az atlétika és a sportjátékok közül pedig a kézilabda, labdarúgás és kosárlabda, valamint az úszás. Ezeket a testgyakorlati ágakat az általános iskolai testnevelő tanárnak kivétel nélkül, egy személyben tanítania kell. Ezért sokirányú a gyakorlati követelmény. Következésképpen nem szerezhetnek elegendő pontot azok, akik az előkészület során csak egy-egy testgyakorlati ágra, még hibásabban csak egy-egy versenyszámra specializálják magukat.

A testnevelés szakot választó ifjú tehát akkor jár el helyesen, ha továbbtanulási szándékát évekkel előbb közli *testnevelő tanárával*, akinek szakvéleménye feltétlenül döntő lehet a szak megválasztását illetően.

Amennyiben az illetőt alkalmasnak találja a tanári pályára, minden bizonnyal megkülönböztetett gonddal, a kívánalmaknak megfelelően fogja előkészíteni a felvételi vizsgára és ébredező hivatástudatának kibontakoztatására.

Ilyen módon, már a pályaválasztást megelőző időszakban, megkezdődhet az egyéni képességeknek megfelelő szakra való irányítás. Továbbá segítené még a vizsgabizottságok munkáját, és csökkentené az eltanácsolandók és fel nem vettek számát az is, ha a testnevelő tanár a testnevelési szakra jelentkezőkkel megbeszélné az itt felvetett problémákat, és közös munkával, felelősségtudattal készülnének fel a felvételi vizsgára.

A felvételi vizsga anyaga, követelményei

A felvételi vizsgára történő előkészülethez ajánlatos tanulmányozni a Művelődésügyi Minisztérium Tájékoztató a magyar felsőoktatási intézményekről c. évente megjelenő *kiadványát*. Ez részletes felvilágosítással szolgál a jelentkezés és a felvételi rendjéről, a képzés időtartamáról, a felvételi vizsga anyagáról és egyéb hasznos tudnivalókról.

A tanárképzők testnevelési szakán a felvételi vizsga tárgykörét és követelményeit azzal a megjegyzéssel közlöm, hogy ez csak a testnevelésre vonatkozik.

A sikeres felvételihez tehát a jelöltnek a másik választott tantárgyból is eredményesen kell vizsgáznia, következésképpen mindkét tárgyból alapos felkészülés szükséges.

1. A testnevelés szakot választó jelölteknek a felvételi vizsgán be kell mutatniuk a mellkasröntgen-leletet, a Wassermann-leletet, érvényes sportorvosi igazolást (minősítési könyvecskét), valamint az iskolaorvos véleményezését a testnevelési szakra jelentkezéssel kapcsolatban.

2. Időben fel kell készülni a gyakorlati követelmények teljesítésére:

Torna: férfiak:

függeszkedés időre kötélen,
szabadon választott talajgyakorlat,
szabadon választott korlátgyakorlat.

nők:

szabályos mászás kötélen,
szabadon választott talajgyakorlat,
szabadon választott felemáskorlát-gyakorlat.

Atlétika: nők—férfiak:

100 m síkfutás,
magasugrás,
súlylökés (nők 4 kg-os, férfiak 7,25 kg-os s.)

Sportjátékok: nők—férfiak:

kézilabda vagy kosárlabda, labdavezetés, a labda átadása -átvétele, kapura, illetve kosárra dobás, labdavezetésből átadás után.

Úszás: nők—férfiak:

50 m úszás, szabadon választott úszásnemben.

A vizsgázó által bemutatásra kerülő *tornagyakorlatok* legalább 6—8 elemből álljanak. A kivitelezettség előírásos és szép, begyakorlottságot és kellő jártasságot tükröző legyen.

Az *atlétikai* teljesítmények elbírálása a főiskolai tanterv vizsgakövetelményeinek megfelelően történik, tehát az egyes számokban minősítést csak az szerezhet, aki legalább a kollokviumi alapszintet eléri. A kiváló minősítésért ezért a legjobb teljesítményre kell törekedni, miközben nem szabad megfeledkezni a helyes technikai végrehajtásról sem.

A sportjátékok gyakorlatai annak megállapítására irányulnak, hogy milyen technikai felkészültséggel, illetve játékrutinnal, fizikai és szellemi adottságokkal rendelkezik a vizsgázó. Ezért szükséges a választott sportjátékot mérkőzéseken begyakorolni.

Az *úszni tudás* kívánatos, mert megkönnyíti az úszásórák megterhelésének elviselését. Döntően nem befolyásolja a felvételi vizsga eredményét.

A gyakorlati vizsgát a *szóbeli vizsga* egészíti ki. A választott másik szaktárgy vonatkozásában a gyakorlati vizsgát dolgozatírás helyettesíti, amelyet szintén szóbeli vizsga követ. A testnevelési szakon a szóbeli vizsga célja annak megállapítása, milyen tájékozottsággal rendelkezik a testnevelést választó jelölt a testkultúra, közelebbről a testnevelés és sport egyéni és társadalmi jelentőségével kapcsolatban. Valóban a tárgy iránti érdeklődés és a vonzalom vezérli-e választásában, illetve rendelkezik-e azzal az intelligenciával, amely bizonyságul szolgálhat a helyes szakválasztásnak, és garanciája lehet a főiskolai testnevelési és sportmunkának. A szakmai felkészültség mellett azonban még tájékozottnak kell lennie a *politikai élet* eseményeivel kapcsolatban, továbbá a *materialista világnézeti-ideológiai megalapozottságának*, és rendszerünkhöz való *hűségének* is tanúbizonyságát kell adnia.

A vizsgaeredmények elbírálása

A felvételi vizsga eredményeinek alapján történik az elért *pontszámok* megállapítása.

Ezzel kapcsolatban tudni kell, hogy az elérhető maximális 20 pont „hozott" és „szerzett" pontokból tevődik össze.

Az érettségi minősége és a szaktárgyakból elért osztályzatok alapján a *hozható* legmagasabb pontszám 10, tehát a felvételi

vizsgán elérhető pontszámmal azonos. Ez a tény a jeles érettségi megszerzésére ösztönző, de a középiskolai tanulmányi eredmények nagymérvű értékelését is igazolja. Az eddigiekből az is kitűnik, hogy az érettségi és a választott szaktárgyak év végi jegyeinek milyensége meghatározza a hozható pontok számát.

A *felvételi vizsgán* mint jeleztük, a választott szakcsoport tárgyaiból tett vizsga eredményeként 5—5, vagyis összesen 10 pont szerezhető akkor, ha a gyakorlat és írásbeli, valamint a két szóbeli vizsga kiváló eredménnyel végződik. Így tehát a testnevelés szakon maximális, azaz 20 pontot az a vizsgázó érhet el, akinek a hozott és szerzett pontjainak összege 20.

A vizsgabizottság a felvételi vizsgákon elért pontszámok alapján, szakcsoportonként külön-külön rangsorolja a jelölteket, és a felvételi bizottság elé terjeszti.

A *felvételi bizottság* alapos tanulmányozás és közös döntés alapján a rendelkezésre álló keretszámnak megfelelően jelöli ki a felvehetők névsorát, továbbá azokat, akik helyhiány miatt nem nyerhettek felvételt, végül az elutasítottakat, akik a felvételhez szükséges minimális pontot sem érték el.

A *döntés* mindenkor, mindenki számára nagy felelősség, különösen akkor, amikor emberi sorsokat kell mérlegelni. A bizottságok ettől a tudattól áthatva végzik munkájukat abban a reményben, hogy mindenkor a legérdemesebbeket sikerül kiválasztani, s ezzel számukra a továbbtanulást biztosítani.

A *felelősség* azonban nem kisebb azok részéről sem, akiknek kötelességük időben megadni a jelöltnek azt a segítséget, amely a sikeres vizsga letételéhez és a továbbfejlődés biztosításához szükséges. Így a *szülő* a megfelelő felvilágosítással, a *tanár* a kellő előkészítéssel és végül *a pályázó* a lelkiismeretes felkészüléssel, illetve a felvételt követő szorgalmas, eredményes munkával, tanulással járulhat hozzá a társadalom előlegezett bizalmának megérdemléséhez.

Azonos értékű-e a testnevelési jegy a többi osztályzattal?

TURI IMRE

Mostanában igen sok szó esett a testnevelés szakemberei körében a testnevelési osztályzat létéről, jogosultságáról. Kell-e osztályozni a középfokú iskolákban a testnevelési órákon mutatott minőségi és mennyiségi tevékenységet?

Szakemberek rendkívül sokat vitatkoztak már erről a kérdésről. Úgy véltem, meg kell kérdezni a legilletékesebbeket, a diákokat is erről a kérdésről.

Felmérést végeztem 3 teljes létszámú osztályban (II., III., IV. o., összesen 77 tanuló) tekintet nélkül arra, hogy milyen osztályzatuk volt testnevelésből az egyes tanulóknak.

Két kérdésre kellett választ adni:

1. Más tárgyak osztályzatával összehasonlítva mi a véleménye a testnevelés-osztályzatról?

2. A testnevelési anyag számonkérésekor milyen érzései vannak? (félelem, nyugalom; gátlás; versenyláz.)

A válaszokat név nélkül kellett megadni. Így azt reméltem, hogy a nyilatkozatok őszintébbek lesznek.

Az 1. kérdésre a következő táblázatot állítottam össze a kérdések alapján:

1. táblázat

A táblázatból kitűnik, hogy a III. osztály a legjobb a testnevelés szempontjából. Ezt bizonyítja egyébként az is, hogy a három osztály közül itt a legtöbb az aktív sportoló. 86,2%-a egyenértékűnek, 13,7%-a nem tartja a testnevelési jegyet egyenértékűnek, vagy nincs véleménye ezzel kapcsolatban.

I. táblázat

Osztály	Félelem — gátlás — izgalom	Nyugalom	Nincs véleménye	Létszám
II.	17	8	—	25
	68%	32%	—	100%
III.	18	10	1	29
	62%	34,4%	3,4%	99,9%
IV.	13	7	3	23
	56,5%	30,4%	13%	99,9%

A IV. osztály 82,6%-a az egyenértékű testnevelési jegy, 17,3%-a pedig a nem azonos értékű testnevelési jegy mellett foglalt állást.

A II. osztály véleménye a legkedvezőtlenebb. 80%-a egyenértékűnek veszi ugyan a testnevelési jegyet, de 20%-a nem tartja egyenértékűnek, illetve feleslegesnek tekinti az osztályozást testnevelésből.

Arra a kérdésre: a testnevelési anyag számonkérésekor milyen érzései vannak? — a következő táblázatot állítottam össze:

II. táblázat

Osztály	Egyenértékű	Nem egyenértékű	Felesleges	Nincs véleménye	Létszám
II.	20	2	3	—	25
	80%	8%	12%	—	100%
III.	25	3	—	1	29
	86,2%	10,3%	—	3,4%	99,9%
IV.	19	4	—	—	23
	82,6%	17,3%	—	—	99,9%

A legkedvezőbb a helyzet a III. osztálynál, mert a 62% nyugtalanul viselkedővel szemben 34,4% nyugodtan viselkedik számonkéréskor. A IV. évfolyam statisztikai adatai kedvezőbbnek látszanak a III. évesekénél, de ez csak látszat, mert 13%-ának nincs véleménye. Ez az érettségi előtt álló tanulók jellemző sajátossága. Azokat a tárgyakat, amelyekből nem érettségiznek, nem veszik elég komolyan. Legkedvezőtlenebb a helyzet e kérdésnél is a II. osztály válaszainál alakult ki. 68%-a nyugtalan (főleg a félelem játszik fő szerepet). Ezzel szemben 32% nyugodtnak mondja magát.

A két táblázatot összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy az az osztály, amely többre értékeli a testnevelési osztályzat értékét, viszonylag nyugodtabban viselkedik ellenőrzéskor. Ez azzal magyarázható, hogy ezek a tanulók jobban értik a testnevelési osztályzat lényegét. A százalékos megoszlás azonban mutatja, hogy a tanulók szemléletében nincs megfelelő arány a testnevelés és a többi tárgyak között. A tanulók véleménye is kifejezi, hogy sokan nem tekintik a testnevelést a többi tárggyal azonos értékűnek.

Ezek tények, s ezek csak úgy változtathatók meg, ha a testnevelés tanításának módszertani színvonala jelentősen emelkedik.

Testnevelőtanár-képzés és sportpszichológiai kutatás a kölni Sportfőiskolán

DR. RÓKUSFALVY PÁL

I.

Az elmúlt esztendő novemberében tanulmányutam során módomban állt néhány napot töltenem Kölnben a Német Sportfőiskolán. Mint pszichológus természetesen főként a Pszichológiai Tanszék munkája után érdeklődtem, de lehetőségem nyílt más tanszékek életébe és kutatásaiba is bepillantanom, sőt a főiskola rektorával, *Dr. Hollmann* professzorral való személyes megbeszélésem során a főiskolai reformtervjavaslattal is megismerkedhettem. Tapasztalataimat a következő kérdések köré csoportosítva foglalom össze:

1. A testnevelőtanár-képzés formái a Német Szövetségi Köztársaságban és a kölni Sportfőiskola helye e képzési rendszerben.

2. A kölni Sportfőiskola jelenlegi oktatási rendszere és fejlesztési tervei.

3. A Főiskola Pszichológiai Tanszékének oktatási és kutatómunkája.

4. A Főiskola Fiziológiai és Biomechanikai Tanszékének kutatómunkája.

5. Egyéb tudományos és szervezési problémák.

II.

A testnevelőtanár-képzésnek különböző szintű formái vannak. Az ún. testgyakorlóintézetekben („Institut für Leibesübungen") folyó képzés az általános iskolákban végzett testnevelésre készít elő, és csak erre képesít. Ugyancsak az általános iskolai testneveléshez ad diplomát a kölni Sportfőiskola 3 éves képzése és még két másik emelt szintű testgyakorló-intézet. E három intézményből kikerülő „diplomás sportoktatók" („Diplom-Sportlehrer") magasabb képesítése abban jut kifejezésre, hogy míg a testnevelő tanárok előző kategóriája nem, addig ezek egy kiegészítő szak elvégzése és görög-latin, valamint sportállamvizsga letétele után középiskolákban, ill. gimnáziumokban is oktathatnak. A kölni Sportfőiskola elsősége az egész NSZK-ban abban nyilvánul meg, hogy egyrészt a 3 éves képzés esetén a magasabb fokú iskolai képesítéshez szükséges feltételek közül a sportállamvizsgát elengedik, másrészt egy 4 éves képzés közvetlenül középiskolai tanári diplomát ad.

III.

A kölni Német Sportfőiskolát a világ időben első testnevelési főiskolájának tekintik (egyenes jogutódjaként az 1920-ban Berlinben megalapítottnak, mivel mindkettőt *Carl Diem* szervezte meg, ill. szervezte újjá). Jelenleg 1200 hallgatója van, köztük mintegy 250 külföldi vendéghallgató 50 különböző államból. Hármas célkitűzése — a rektor (*W. Hollmann* professzor) megfogalmazásában —: kutatás, oktatás, gyakorlat.

A képzésnek a főiskolán belül is különböző formái lehetségesek:

1. Az általános iskolai testnevelő tanári képzés (3 év).

2. Középiskolai és magasabb szintű testnevelő tanári képzés (4 év).

3. Kiegészítő szak már képesítéssel rendelkező külföldi hallgatók részére (1 1/2 év). Ezeken kívül még speciális kiegészítő képzés folyik gyógytestnevelés területén. Továbbá a Főiskola keretein belül egy külön edzőképző akadémia működik.

A tanulmányi tárgyak három főcsoportja: 1. tudományos (ezen az elméleti tárgyak értendők), 2. módszertani és 3. gyakorlati tantárgyak.

A tudományos oktatás előadásokból és szemináriumból áll a következő tárgyak

szerint: testnevelés-történet, pedagógia, pszichológia, anatómia, fiziológiai, higiénia és iskola-egészségtan, gyógytestnevelés alapjai és elsősegélynyújtás.

A módszertani képzés feladata: bevezetés az iskolai gyakorlatba osztálykeretben történő tanítási gyakorlatok útján 2 féléven át.

A gyakorlati, ill. *szaktárgyi képzés* (ők „mozgásnevelésnek" nevezik) kötelező és szabadon választott sportágakban történik. Kötelező: testgyakorlat és ritmikus mozgásfejlesztés, népi és társas tánc, könnyűatlétika (beleértve a téli gyakorlatokat is), torna, úszás, evezés, kosárlabda, labdarúgás (csak férfiaknak), kézilabda, röplabda, baleseti ismeretek és elsősegélynyújtás, sportmasszázs. Szabadon választható: jégkorongozás, tenisz, vívás, korcsolyázás, sízés, ökölvívás, cselgáncs és gyógytestnevelés.

A 3 éves testnevelő tanári képzés menetében pontosan meghatározott *Vizsgarend* szabályozza a képesítés megszerzésének a feltételeit. Ezek: 1. elővizsga — legkorábban a 3. félév után, 2. diplomamunka (szakdolgozat), 3. fővizsga — már elfogadott szakdolgozat esetén, legkorábban a 6. félév után.

Az *elővizsga* tárgyai: A) elméletiek: anatómia, fiziológia, B) gyakorlatiak: a korábban felsorolt tárgyak. A *szakdolgozati* témát a hallgató választja a megadott lehetőségek közül. E diplomamunkájában a tanárjelöltnek „az önálló tudományos munkára való képességét" is bizonyítania kell. A minősítéskor a szakdolgozat felépítését, kiállítását és stílusát is figyelembe veszik. A *fővizsga* tárgyai: A) elméletiek: 1. írásbeli négy szabadon választható témakör valamelyikéből (testnevelés-történet, testnevelés módszertana, fiziológia és higiénia), 2. testnevelés-történet, 3. pedagógia, 4. pszichológia, 5. testnevelés módszertana, 6. szociológia és szervezéstan, 7. higiénia- és iskolaegészségtan, 8. sportsérülések és elsősegély. B) gyakorlatiak ill. úgynevezett muzikális csak női hallgatók számára): 1. ritmikus mozgásfejlesztés, 2 mozgáskíséret zenével. C) tanítási gyakorlat osztályközösségben. D) Azok, akik élsportolók vagy edzői tevékenységet folytatnak, még külön szakvizsgát tehetnek valamely sportágból.

A Főiskola tanulmányi és vizsgarendje felsorolja az egyes tantárgyak *követelményeit* is. A jelen cikkben csupán szemléltetésként mutatunk be ezek közül néhányat.

Az elővizsga gyakorlati tárgyai közül:

— *könnyűatlétika:*

futás: 100 m 13,0 s (férfi), 75 m 12,0 s (nők)

ugrás:

távol:	5,20 m	3 75 m
magas:	1,40 m	1,15 m

dobás:

gerely:	32 m	20,00 m
súlylökés:	8,50 m	7,50 m
diszkosz:	24,00 m	22,00 m

— *úszás* (100 m):

pillangó	1:38 min.	1:53 min.
hát	1:38 min.	1:53 min.
mell	1:40 min.	1:55 min.
gyors	1:30 min.	1:45 min.

A fővizsga elméleti tárgyai közül:

Pedagógia. Egy pedagógiai mű mélyrehatóan ismerete és a hozzátartozó korszak áttekintése, vagy egy pedagógiai irányzat, mozgalom, vagy egy meghatározott pedagógiai kérdéskör ismerete. A jelenkor pedagógiai problémáiban tájékozottság.

Pszichológia. A pszichológiai tudást és gondolkodásmódot egyaránt értékelik. A téma a jelölt választása alapján egy mű vagy egy speciális probléma. Ezen túl megkövetelt ismeretanyag: az általános lélektan, a fejlődéslélektan és a sportra valamint a játékra vonatkozó pszichológiai elméletek.

A Főiskola 1978-ig végrehajtandó háromlépcsős grandiózus (százmillió márka nagyságrendű) *fejlesztési terve* egy általános *főiskolai reformmal* együtt kerül megvalósításra. E fejlesztési tervben szerepel egyébként egy a világ — úgymond — legkorszerűbb könnyűatlétikai csarnokának fel-

építése is, ahol a padlóba beépített elektronikus berendezésekkel nemcsak a versenyek lebonyolítását kívánják pontosabbá tenni, hanem kutatási célokat is megvalósítani szándékoznak. A fejlesztési program elvi nyitányát jelentené idén az a rendelet (a reform), amely a főiskolát az eddig „államiból" „tudományossá" nyilvánítja, ez többek között — *a „sporttudományokban" a doktoráltatás és magántanári habilitálás jogával* jár együtt. E nagyarányú fejlesztésnek egyik sajátos rugója, hogy az észak Rajna-vesztfáliai állambeli Köln meg akarja őrízni jelenlegi prioritását az NSZK-ban az olimpia évében szintén nagy fejlesztés elé néző bajor állambeli Münchennek, annak hasonló profilú, de még nem főiskolai szintű intézményével szemben.

IV.

A Pszichológiai Tanszék vezetője *E. Ulich* professzor, aki munkatársaival együtt munkapszichológia területéről jött. Jelenleg — kívüle 5 pszichológus dolgozik a tanszéken kettős feladatkörrel. Az *oktatási* program a következő pszichológiai tárgyakat tartalmazza: fejlődéslélektan külön gyakorlatokkal, „Sport és munka mint a pszichológiai kutatás tárgya" szemináriumi foglalkozásként, pszichológiai speciálkollégium, mely utóbbit az érdeklődőbb hallgatók kis előadásai tarkítanak. Az általános pszichológiát a következő tanévtől vezetik be. További tervek, pszichológiai stúdiumok és gyakorlatok: pedagógiai pszichológia, szociálpszichológia, bevezetés a matematikai statisztikába. *A kutatások* főként két téma köré csoportosíthatók: *a)* az edzés és *b)* az igénybevétel kérdései köré. Mindkettőt tulajdonképpen a munkalélektan területéről ültették át. Különösen ígéretesnek tűnnek az edzés témájában azok a kutatások, amelyek az ún. „mentális tréning" kérdéséhez kapcsolódnak. Bár e témakutatásokat a tanszék kollektívája közösen végzi, egyéni érdeklődésből végzett vizsgálatokra is sor kerül. Így pl. *W. Essing* a labdarúgás csoportpszichológiai vonatkozásaival, *G. Nengelken* a testnevelő tanárok tevékenységének megszervezésével. *W Volpert* a kezdeti teljesítmény és a transzfer kapcsolatával, *I. Udris* a hallgatók autoritatív vagy liberális beállítódásának és a későbbi oktatói magatartásuknak az összefüggésével foglalkozik. A tanszék műszeres felszereltsége meglehetősen jó (pl. műszeres vizsgálati adataik feldolgozásához asztali digitalis kompjuterrel is rendelkeznek). Évi költségvetési keretük jelenleg mintegy 30 000 nyugatnémet márka. A fejlesztési tervek egyébként itt is imponálóak (pl. 400 m^2 alapterület 22 helyiséggel, 10 főnyi tanszéki személyzet, 30 folyóirat stb.). Egyébként a német sportpszichológia fellendítésére a közelmúltban hoztak létre egy sportpszichológiai munkaközösséget, melynek rendszeres kiadványsorozatából („Jahrbuch der Sportwissenschaft") most van sajtó alatt az első szám.

V.

A további két tanszék, amelynek kutatómunkájába bepillanthattam, a Fiziológiai és a Biomechanikai Tanszék.

A Fiziológiai Tanszék vezetője *J. Stegemann* professzor. Az itt folyó kutatások zömmel alapkutatások. A témák közül csupán néhányat említünk meg. Az egyik kutatási témacsoport biokémiai jellegű, s főként a vérnek különböző terhelésekre bekövetkező kémiai elváltozásaival kapcsolatos. *(Röhler dr.)* A kísérlet egy részében állatokat is felhasználnak. Sok kerékpár-, ergométeres vizsgálatot is végeznek. Ezeknek célja az optimális taposási frekvencia megállapítása *(Ulmer dr.)*. Az optimális kritériuma: a vér savtartalmának alakulása. Érdekes, új témakutatás: a hosszas (8 órás) vízben tartózkodás fiziológiai hatásainak a vizsgálata. A szituációt bizonyos mértékig analógnak tartják a súlytalanság állapotával.

A Biomechanikai Tanszék gárdája teljesen új. Vezetőjével: *Groh* professzorral együtt valamennyien Saarbrückenből jöttek át. A Tanszék munkájában elsősorban

az ötletes kísérletek és a rendkívül precíz műszeres metodika a figyelemre méltó és értékes. A mozgás elemzését jóformán teljesen elektronikus berendezésekkel végzik. Néhányat ezek közül röviden megemlítünk. A hagyományos eljárások közül a filmtechnikát is alkalmazzák. A zömmel 200—300 felvétel/s. sebességű filmfelvételek kiértékelése automatikusan, gépi úton történik. Atlétákkal végzett vizsgálatokhoz telemetrikus lépésmérő és elrugaszkodási erőmérő berendezéseket használnak. Ez utóbbi lelke egy saját gyártmányú *(dr. Baumann* fizikus*)* elektronikus minitechnikával előállított s a futócipő talpára szerelhető érzékelő egység. A futók gyorsulását szintén telemetrikusan mérik. A hátraszerelhető mintegy 600 grammos adó jelzéseit 9-csatornás vevő regisztrálja. A csontrendszer mozgás közbeni fényképezése egyelőre meglehetősen fájdalmas kísérlet, így a v. sz. szerepére maga a professzor vállalkozott (!), akinek az éppen vizsgált végtagcsontjaiba — a kísérlet idejére — fémcsavarokat erősítenek. Ezekről veszik le a fényjeleket mozgás közben. A csontok teherbíró képességét, elaszticitását egy klinikai csoport állatokon méri. Több kísérletet végeznek nyúlásmérő híd, ill. bélyeg alkalmazásával. Pl. a távolugró pályába — 10^{-8} érzékenységű — érzékelőelemeket építenek be, melyeknek impulzusait — 7 csatornán — magnóra rögzítik. Hasonló elv alapján végeznek tornászoknál a nyújtón vektordiagram-szerkesztést, ill. -elemzést. Sokat ígérő tervük a jövőre: *a Pszichológiai Tanszékkel közösen* egy olyan *mozgólaboratórium* építését tervezik, amely az edzések alkalmával, esetleg versenyeken is a telemetrikus berendezések nyújtotta adatok alapján ad a helyszínen tanácsot, taktikai útmutatást a versenyzőknek.

VI.

Ott-tartózkodásom idejére esett éppen a „gólyák" immatrikulációs ünnepélye. A kedves eseményt — a Főiskola történetében először — összekötötték a Főiskola fejlődését, reformját (fejlesztési program, diákönkormányzati kérdések, tudományos szemléletmód problémái stb.) elemző nyilvános vitával, amelyben valamennyi jelenlevő (az első éves hallgatók is) részt vehettett. Az NSZK diákmozgalmai, az új idők új dalai ezen az ünnepélyen igen fegyelmezett mértéktartással nyilatkoztak meg. A vitát vezető *Hollmann* rektor magatartásából s a vele folytatott megbeszélésekből egyértelműen sugárzott az a kétirányú reformtörekvés, mely egyrészt — bizonyos mértékig — elébe megy a diákság igényeinek, másrészt a Főiskola tanszéki oktató és kutató személyzetének felfrissítésével is a *tudományos szemléletmód alakítását és az oktatás, valamint a kutatások színvonalának emelését* kívánja szolgálni. Főként ez utóbbiakat tartja a Főiskola tudományos átminősítése, a reformmegvalósítás legfontosabb feltételeinek.

Az igen szívélyes légkörben folytatott szakmai megbeszélések során mind *Hollmann professzor*, a Főiskola rektora, mind *Ulich professzor*, a Pszichológiai Tanszék vezetője kifejezésre juttatták készségüket, sőt igényüket a Magyar Testnevelési Főiskolával, annak szakembereivel való folyamatosabb együttműködésre.

Közlekedésbiztonság építése két keréken

KOCSIS MIHÁLY

Istenments, hogy sportági propagandát folytassunk. Ám — bár semmi szégyelleni való nem lenne abban, hogy a tanulóifjúság számára a különösen hasznos sportág népszerűsítésére vállalkoznánk. A kerékpározásra — s kicsit a kerékpáros sportra is — gondolunk, amely eleddig inkább a baleseti krónikák elszomorító hírverésén keresztül jutott el hozzánk. A hirtelen befordulások, a szabálytalan előzések tragikus következményeit ismerve felvetődhet bennünk: vajon törvényszerűek-e ezek a balesetek, esetleg megelőzhetőek, vagy elkerülhetőek volnának? A tó, a folyó szintén veszélyeket rejt magában. Mégis ebben az esetben sem az eltiltást választjuk, hanem az úszástanítást és a vízi alapismeretek oktatását.

A közlekedés biztonsága érdekében a KRESZ oktatását is ilyen célzattal vettük be az iskolák falai közé. Ám ugyanakkor alig fordítunk gondot a kerékpározásra, amely pedig természetes közlekedési és sporteszköze a fiataloknak, különösen vidéken, de a főváros külső területein is.

A közelmúltban a Központi Sportiskola héttagú kerékpáros sportdelegációjával Olaszországban jártunk. Az olasz szövetség meghívására Forliban kéthetes továbbképzésen és korosztályos versenyeken vettünk részt. Két személyautóval és a kerékpárokat szállító utánfutóval Jugoszlávián át utaztunk Forliba, s így alkalmunk volt alaposan megismerkedni a jugoszláv és az olasz közlekedési viszonyokkal.

Hazánkban a külföldiek elég sok autóbalesetet szenvednek. Jelentős számmal szerepelnek ezek között olaszok is, s ezért hajlamos az ember azt hinni, hogy száguldásuk déli temperamentumukból fakad. Éppen ezért aggódással töltött el bennünket a hosszú autóút. Szerencsére félelmünk alaptalannak bizonyult. A közlekedés olyan fokú biztonságával és fegyelmével találkoztunk Olaszországban, ami számunkra elképzelhetetlen volt. Merész dolog az általánosítás, de megkockáztatjuk, mert a Zágráb—Ljubjana—Fiume—Mestre—Ravenna—Forli útvonalon kívül ezt tapasztaltuk az Autostrada del Sole-n, Bolognában, Firenzében, Faenzában, Riminiben, San Marino köztársaságban, mindenütt, ahova csak elvittek bennünket. Kerestük, kutatgattuk mi is lehet ennek az oka. Aligha tévedünk, ha a fegyelmezettséget jelentős mértékben a kerékpározásnak, a kerékpáros közlekedésnek tulajdonítjuk. Forliban például, ebben a 120 000 lakosú mezőgazdasági központban nincsen villamos, trolibusz, s a távolságiakon kívül mindössze egy autóbuszjáratot fedeztünk fel. A közlekedés kerékpárral, mopeddal, robogóval, kevés motorkerékpárral és rengeteg autóval bonyolódik. De nem ám akármilyen közlekedés! Csúcsforgalomban a Viale Roma-n, ahol szálláshelyünk, az Albergo Moderne volt, bizony művészet volt átvergődni a szabályos átkelőhelyeken is. Ennek az útnak a két oldalán a keskeny gyalogjárda mellett kb. másfél méter széles kerékpáros közlekedési út húzódott, padka- és élősövénykorláttal az úttest felé. Itt kerékpárosok és mopedosok is közlekednek. Természetesen gyalogosok is, akik leszorultak a gyalogjáróról, vagy elkalandoztak. Két hét alatt sem összeszólalkozást, sem szitkozódást nem sikerült elcsípnünk. A járművek zsonglőrügyességgel kerülgetik a gyalogosokat. Ha nincs más, megállnak, leteszik a lábukat, kivárnak, s kölcsönösen keresik az előnyös megoldást. Hasonló biztonsággal közlekednek az idősebb „fejkendős nénikék", akiknek ruházata és szélfútta arca arról árulkodik, hogy a környező tanyavilágból jöttek be ügyes-bajos dolguk

elintézésére. Mindössze néhány teenagert láttunk sportos kis motoraikkal „döfni" vagy blokkház borítóra tett lábbal feszíteni ez ülés hátulján oldalülésben utazó szívük hölgyével. A közlekedés persze korántsem balesetmentes. S ez a méreteket tekintve természetes is. Az újságok azonban exponálják az eseteket, és képes riportokkal, a balesetet szenvedettek arcképével igyekeznek döbbenetet és fokozottabb felelősségérzetet kelteni.

A kerékpározás valóságos reneszánszát éli Olaszországban, főként a helyi közlekedésben, s a nagyvárosok autóközlekedési zsúfoltsága miatt — mondották barátaink. Az összerakható, nálunk Camping kerékpár néven ismert típus a divat. Az alacsony kerekek és a váz kiképzése lehetővé teszi a leállást, a letámasztást, a gyors fordulatokat, a kerékpáros akrobatamutatványokat, amelyek mind-mind a közlekedés biztonságát segítik elő. Ezt a géptípust használják a kisiskolás gyermekek, a nagyobbak és a felnőttek is. Hazai értelemben vett ún. közhasznú kerékpárt alig lehet látni. A sportos hajlamú fiatalok inkább a testméretre szabott szingós, sebességváltós versenygépeket favorizálják. Természetesen az útviszonyok is megfelelnek a járműveknek, az aszfalt, a bitumen, a beton.

Hogy a kerékpáros közlekedés az iskolásgyermekek életében milyen jelentős szerepet tölt be, azt példázza az a néhány kép is, amelyet egy általános iskola kerékpármegőrzőjéről készítettek. De láttunk gyermekjátszóparkot, ahol 70 kölcsön minibicikli (Camping rendszerű parányi kerékpár) állt a csöppségek rendelkezésére. Jártunkban-keltünkben kis vidéki helységekben sok kerékpárkölcsönzőt találtunk, amelyek a helység gyermekeinek szórakozását szolgálták. Lépten-nyomon azt kellett tapasztalnunk, hogy a gyermek szinte együtt növekszik fel a kerékpárral, s így hallatlan mozgásbiztonságra tesz szert, egyben fokozatosan alkalmazkodik a közlekedési szabályokhoz is.

Egész olaszországi utazásunk alatt mindössze három ízben találkoztunk olyan ún. „gépkocsivezetői vagánysággal", amely a közlekedés rendjét, biztonságát veszélyeztetni látszott. A budapesti közlekedésben az egy főre eső napi átlag ennél jóval több.

Érdemes azon kissé elgondolkozni — összehasonlításképpen — hogy hazánkban mit is tesz a tanulmányi iskola annak érdekében, hogy a járműközlekedés terén a fiatalság fejlődjék, hogy felnőjjön a követelményekhez. Nincsen tudomásunk arról, hogy a KRESZ-oktatáson kívül valamiféle átfogó, szervezett gyakorlati oktatás történne. Néhány úttörő-, KISZ-túrakezdeményezésen kívül alig egynéhány kismotoros szakkör akad, itt-ott gokarral is foglalkoznak, s a politechnikai oktatás keretében néhány középiskolában, technikumban autóvezetéssel is kísérleteznek. A közlekedés azonban tömegméretű jelenség. Tömegméretezésű megoldást kellene tehát találnunk ezen a területen is, ha elő kívánjuk készíteni a fiatalságot jövő szerepére. Tömegméretekhez hazánkban is csakis a kerékpározáson keresztül lehet eljutnunk.

Mint legkézenfekvőbbre, a kerékpárral rendelkező tanulók tömörítésére kell elsősorban gondolnunk. Mozgalom jellegű vertikális tömörítésre kellene törekedni, aminek szervezési gyakorlata már nem ismeretlen előttünk. Tartalmilag pedig technikai minimum és KRESZ-vizsgáztatás sem elképzelhetetlen a tagok számára.

Kidolgozható valamiféle helyi és országos túrarendszer is, amely az erőkifejtést (fizikai hatást) és a környezetismeretet egyaránt (Ismerd meg hazádat!) figyelembe veszi. A teljesítményszint okos normázása elkerülhetetlen. Minden iskolatípusban bizonyára akadna diákszervezet, amely meg tudna birkózni a lebonyolítással.

Harmadik lépcsőfokként a kerékpáros akadályversenyzést mint diák- és iskolavetélkedést ajánlhatnánk. Ezzel a lehetőséggel, amely főként az NDK-ban honos, hazánkban sajnos még egyáltalán nem élünk. Ennek a versenyzési módnak variálási lehetősége olyan sokrétű, hogy mind az egészségügyi, mind a közlekedésbiztonsági célok is beledolgozhatók. A moped-diákklubbok és

egyéb motoros tanfolyamok hálózatának kiépítése sem utópia hazánkban. Az MHS révén, illetve segítségével sokkal átfogóbban és sokkal hatékonyabban lehetne dolgozni egy egységes koncepció jegyében.

A gépjárműközlekedés elképesztő arányokkal bontakozik ki. Ez számos gazdasági, technikai műszaki problémát vet fel, mint ahogy külországokban is felvetett. De talán sehol sem jelentkezett olyan mértékben az emberek alkalmassá tételének a szükségessége, mint hazánkban. A géppel való megbarátkozásra, a korszerű közlekedésben való részvételre már korán kell felkészíteni fiatalságunkat. Azt hiszem, senki sem kívánja tartósítani a 40—50 éves tanulóvezetők státusát.

Olaszország a kerékpársport hazája. A kerékpározás most reneszánszát éli — mondották. Ennek ellenére a kerékpáros versenysport náluk is hanyatló tendenciát mutat. Az igazolt versenyzők száma 300 000-ről 150 000 főre csökkent. A fogyasztói társadalom kényelemszeretetének jele ez. A második legnépszerűbb sportág azonban nem nyugszik bele a hanyatlásba. Öt kerékpársport-iskolát hoztak létre Olaszországszerte (Róma, Nápoly, Firenze, Forli és a szicíliai Noto), és így — kiválasztással és korszerű képzési módszerrel — kívánják biztosítani a világszínvonalon való szereplésüket. A tömegek egészséges testedzéséhez pedig közlekedési igények oldaláról jut el a kerékpározás, valamint a túrázás különféle válfajai segítségével. A kerékpározás a piciny gyermekkortól az élemedett korig hasznosan szolgálja a gépjárművezetés támasztotta közlekedési követelményeket is. E hatékonyságával a kerékpározás jogosan követel magának nagyobb teret a jövő generáció formálásánál.

A tömegtestedzés és a közlekedésbiztonság szolgálata felismerésén kívül természetesen számos sporttapasztalatot is szerezttünk. Jóleső érzéssel konstatáltuk, hogy a KSI-sek a hazainál jóval magasabb versenykövetelményeknek is megfeleltek, és jó helyezéseket értek el. A 13—14 évesek Lugóban 37,5 km-es körversenyen szerepeltek. Harmadik és hatodik helyezést szereztek.

A 15 évesek Fiumanában a „XIX. Piccolo Giro di Romagna"-n vettek részt, három hegyi szakasszal nehezített 70 km-es pályán. Itt az eredmény egy hatodik, tizennegyedik és tizenhatodik helyezés volt. A pálya távja és nehézségi foka legalább is a duplája volt a hazai követelményeknek.

Három héttel e versenyek után idehaza e csapatok ismét nyeregbe szálltak, a november 7-e tiszteletére rendezett versenyen. A kicsik 10, a nagyobbak (serdülők) 20 kilométeres távon és sík terepen versenyeztek, mintegy torz visszáját adva a kinti erőfeszítésnek. A kísérő kocsiban nosztalgiával gondoltam a predappiói magaslatra, a szökevény élboly tempómenésére, taktikai harcára, amiben olyan elismerésre méltóan állta a sarat Bürger Ferenc, a KSI fiatal ipari tanulója az olasz bajnok Ivan Benedetti mellett. És ő itt most szinte tét nélkül kerekezett. És akkor váratlanul egy túrázó kerékpáros csoport jelent meg, öreg, kimustrált közhasznú gépekkel, púpozott hátizsákokkal, felkulacsozva, felsátrazva, s erőlködve taposták az alig 12 kilométeres tempót. A kispálya fordulójánál (5 km) a vezető „nyeregből"-t vezényelt, s megkezdődött az árokparti pihenő. Az emberben önkéntelenül felvetődött; nem kellene-e az árok partjára hajítani a versenyzésben és túrázásban fellelhető idejétmúlt nézeteket és gyakorlatot? És nem kellene-e ebben az elkényelmesedő világban újból elővenni a kerékpárt, mint közlekedési és sporteszközt, és az iskolás gyermekek körében jobban népszerűsíteni?

Játékos bordásfal-gyakorlatok

BÉKEFI LÁSZLÓ

10—14 éves korban a tanulók rohamos fejlődési szakaszban vannak. Ez a megállapítás vonatkozik mind a szellemi, mind a testi fejlődésre. Nem lehet számunkra közömbös, hogy a fejlődésnek ebben a szakaszában tanulóink milyen élményeket szereznek, milyen felfogásuk alakul ki a testnevelésről, a testfejlesztésről, a test egészséges ápolásáról. Az alsó tagozatban még főleg ösztönös, érzelmi jellegű a kapcsolat a testneveléssel, a mozgással, melyet később a tudatosság, a belátás, olykor kritikus viszony jellemez. A tanítás tartalmának, óravezetésünknek, módszereinknek olyan élményeket kell nyújtania a gyermekeknek, hogy a testnevelést, a sportolást a maguk ügyének tekintsék. E cél felé haladva számtalan akadállyal találkozunk. Az akadályokkal, buktatókkal teli helyzetekben valamennyiünket a gyermekek, az ügy iránti szeretetünk, pedagógiai felkészültségünk segíthet ki.

A testnevelés tanulóinktól sok esetben komoly hozzáállást, a nehézségek leküzdését igényli, vagy éppen a gátló, a visszahúzó hatások (félelem, alkati különbségekből fakadó nehézség, a testsúly, a mozgáskoordináció zavarai stb.) feloldását kívánja meg. Egy játékos gyakorlat magában foglalhatja a gyakorlat lényegét, de kötetlenül, kényszerítő helyzet nélkül. Jellegénél fogva a kevésbé tehetséges, ügyes tanulót is ösztönzi, felkelti érdeklődését. Megpróbálja, mert nincs teli megkötésekkel, szigorításokkal. Megpróbálja, mert a játékot a legtöbb tanuló szereti, mert követelménye közelebb áll képességeihez. Igyekszik végrehajtani, mert elérhető sikert lát benne, mert átszőheti egyéni színezettel.

Játékos gyakorlatokat azért célszerű alkalmaznunk, mert

a) változatosságot jelentenek az óravezetésben,

b) segítenek közelebb hozni a tanulót a pedagógushoz,

c) segítenek megismerni a tanulók sokoldalú személyiségét,

d) segítenek elfelejteni azt a nézetet, hogy a bordásfal a kötöttségek, a szigorú alkalmazkodások szere.

Hiba lenne azt gondolni, hogy a játékosság az egyedüli út az eredmény eléréséhez. A játékosság csak gazdagítja az órát, hozzájárul eredményességéhez. A játékos gyakorlatoknak is van mennyiségi és minőségi skálája. Itt említem meg a versenyszerű játékokat és vetélkedőket, melyek az eredményesség jó mutatói.

A játékos mozgásanyagot úgy válogattam össze, hogy gyakorlatai közül mód legyen választani valamennyi általános iskolás korú tanuló számára. A megadott osztályjelzések nem azt jelentik, hogy csak abban az osztályban alkalmazhatók, mert azt mindig a tanulók fejlettsége, igénye, mozgásműveltsége szabja meg.

A gyakorlatok legtöbbje könnyíthető, pl. fogás alacsonyabban, zártabb fogás, függés helyett támaszfüggésben, továbbá lefelé vagy felfelé való mozgásnál kevesebb fok kihagyással történik a haladás.

A páros játékos gyakorlatok némelyike vetélkedő jellegű. Ezek többletélményt nyújtanak, mert alkalmazásukkal a tanulók nemcsak felüdülnek, hanem alkalmuk nyílik társuk legyőzésére is. Ha valamelyik gyakorlat utánzó jellegű, a könnyebb megértés végett tekintsünk el a szakmai megnevezéstől. Játékos bordásfalgyakorlatoknál a bemutatás célja: *a)* a gyorsabb megértés, *b)* a pontosabb munkára ösztönzés, *c)* a lényeg kihangsúlyozása.

Rokon természetű gyakorlatok kombinálhatók egymással.

Egy-egy órán legfeljebb 2—3 játékos

gyakorlatot alkalmazzunk kiegészítésül a kötött gyakorlatokhoz. A játékos gyakorlatok aktív pihenést jelentenek a tanulóknak.

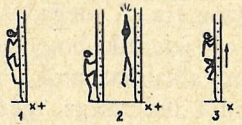
Testnevelési tantervünk rendkívül nagy gondot fordít az érdekes, a vonzó és a pozitív érzelmekben gazdag tanításra. Kifejezésre juttatja azt a kívánságot, hogy a testnevelési órákon jelentős szerepet kell kapnia a gyermekek kezdeményezésének, a helyesen motivált tevékenységnek. A játékokban felszínre jutott aktivitás minden bizonnyal kedvező hatással lesz a testnevelés más helyzeteire is.

Ne feledjük el: az a tanuló, aki élményt kapott az órán, élményt fog nyújtani is. Jobban meg fogja érteni, hogy nehezebb feladatok esetén is számítunk rá, segítője lesz a közös munkának.

1. Járás felfelé, sántítva (1—3. osztály).

2. Szökdelés egy lábon és taps. Tapsolás a kiemelkedés fázisában. (2—5. osztály).

3. Járás felfelé térden 3—4 fokonként, a haladást kézzel is követni kell (3—6. osztály).



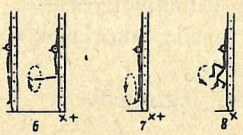
4. Járás felfelé medvejárással (1—5. osztály).

5. Négykézláb járás. Egyik kéz a bordásfalon. 5—6 összefüggő bordásfalnál folyamatos haladás, a tanulók egymás mögött (2—5. osztály).

6. Körzés páros lábbal (5—8. osztály).

7. Páros lábkörzés nyújtott függésen át (6—8. osztály).

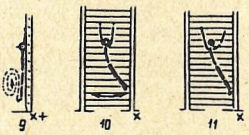
8. Biciklizés (2—6. osztály).



9. Csiga, ellencsiga. A lábbal mindig kisebb köröket kell leírni (5—8. osztály).

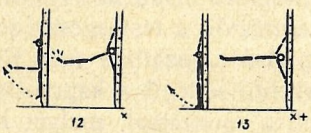
10. Függésben lengés oldalt. Ingamozgás. (6—8. osztály).

11. Függésben lengés oldalt, a fogás váltogatott elengedésével (5—8. osztály).



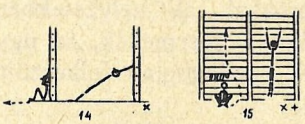
12. Láblendítás bokázással. Egyik láb lendítése oldalt, majd a másik láb zárásával bokázás. (6—8. osztály).

13. Páros láblendítés oldalt, zászló. (7—8. osztály).



14. Futás előre-hátra (2—6. osztály).

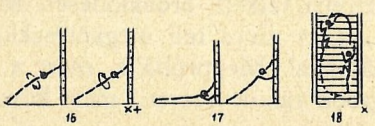
15. 180 fokos fordulattal ugrás függésbe és vissza. Az elfordulás növelhető vagy csökkenthető (4—6. osztály).



16. Forgás a test tengelye körül fogásváltással (7—8. osztály).

17. Haladás felfelé és lefelé utánfogással. Az alsótagozatos tanulóknál kevesebb fokkihagyással (3—8. osztály).

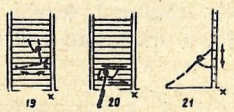
18. Fogócska. Jobb oldalon felfelé, bal oldalon lefelé haladással (2—7. osztály).



19. Rugózással átülés bal sarokról a jobb sarokra (3—8. osztály)

20. Haladás oldalt kézzel a bordásfal egyik oldaláról a másikra (4—8. osztály).

21. Fogáscsere karlökéssel (ellökéssel). (3—8. osztály).

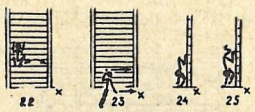


22. Rugózással átugrás a bordásfal egyik oldaláról a másikra. Végezhető a fogás pillanatnyi elengedésével is. 4—8. osztály.

23. Haladás oldalt, egyik kéz a bordásfalon, másik a talajon. (7—8. osztály).

24. Járás a talajon helyben kézen. (6—8. osztály).

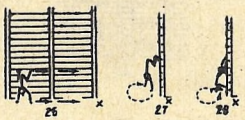
25. Járás helyben kézen és lábon. (7—8. osztály).



26. Mint 25., de a tovahaladás több bordásfalon keresztül történik (6—8. osztály).

27. Járás körben a talajon kézen. (6—8. osztály).

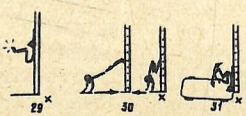
28. Szaladás a lábbal oldalt indulva körbe a talajon (5—7. osztály).



29. Bokázás (4—8. osztály).

30. Szaladás a kézen előre és hátra (3—6. osztály).

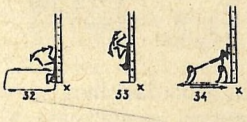
31. Zsugortámaszfüggésben biciklizés, fejtámasz szőnyegen (8. osztály).



32. Zsugorfejállásban ollózás, térdben hajlított lábakkal (7—8. osztály).

33. Zsugorfüggésben biciklizés (7—8. osztály).

34. Futás kézen előre-hátra, a párok ellentétes irányban (4—8. osztály).

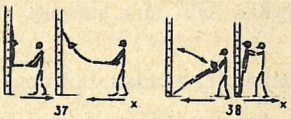


35. Járás lábbal felfelé fekvésből a társ hátán (8. osztály).

36. Ülés a társon, törzshajlítás előre és hátra. (6.—8. osztály).

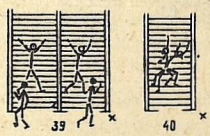
37. Társ húzása a fogásbiztonság mértéke szerint (8. osztály).

38. Merevember. Társ emelése és süllyesztése (8. osztály).



39. „Védd a bordásfalat". A bordásfalon levő helyezkedve igyekszik társa elől elzárni a bordásfalat. (5—8. osztály).

40. Ki marad a bordásfalon? Egymásnak oldalt támaszkodva a társ kiszorítása (4—8. osztály).

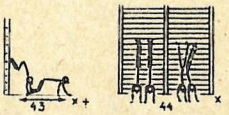


41. Tempóban átfutás a társ alatt (a fekvőtámasz helyzetében). (6—8. osztály.)

42. Egymással szemben birkózás (3—8. osztály).

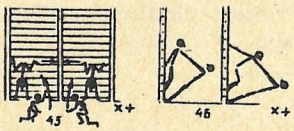
43. Társas járás előre-hátra (7—8. osztály).

44. Társ kiszorítása bordásfalról, oldallal támaszkodva egymásnak (6—8. osztály).



45. Ne engedd a bordásfalhoz! A védő zsugorkézállásban testével akadályozza a négykézláb támadó társát. (7—8. osztály).

46. Társemelés és süllyesztés. (7—8. osztály.)

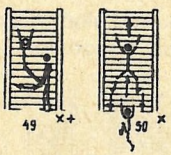


47. Talicskázás (egyik kéz a bordásfalon), folyamatos haladással a bordásfal mentén. (3—6. osztály.)

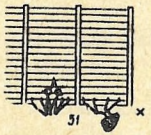
48. Vadszamár. Ülő társ lerázása. (6—8. osztály.)

49. Társ hintáztatása oldalt, bokafogással. (5—8. osztály.)

50. Felfelé haladás átbújással a társ alatt, lefelé terpeszjárás. Feladatcsere a bordásfal tetején és földetéréskor. (7—8. osztály.)

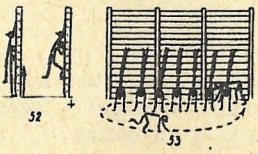


51. Egymásnak háttal birkózás (6—8. osztály).

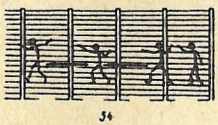


52. Társemelés törzsfeszítőbe (7—8. osztály).

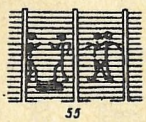
53. Fogójáték átbújással, kisebb csoportokban. Megfogás esetén másik párt kell kijelölni (6—8. osztály).



54. Üldözd az előtted levőt! (Fogójáték egérúttal). Aki utóléri az előtte levőt, játékban marad, sőt előzhet is. Két csoportban is játszható: az egyik csoport a bordásfal felső, a másik az alsó részén (első fokon haladva) üldöz. (5—8. osztály.)



55. Folytonos helycsere. A jobbra induló szorosan a bordásfalhoz simulva, a balra induló a társa mögött halad.



Apródi Jenő rajzai

Hová fejlődik az atlétika?

Beszélgetés Zarándi Lászlóval

Az elmúlt évtized újabb rohamos és fantasztikus fejlődést, előrelépést hozott az atlétikában. Létjogosult az a szinte közhelyszámba menő kérdés: milyen elképzelhető határokig növelhetők még a teljesítmények?

Csak egy példát. A mexikói olimpia legnagyobb eredménye, Bob Beamon győztes ugrása 890 cm volt. Hihetetlen..., de valóság. Aztán tíz vagy húsz év múlva az ismeretlenből jön egy versenyző, és egy cm-rel nagyobbat ugrik. Lehetséges! És mi a szakemberek véleménye? Szakállas rekordok lehetnek, de megdönthetetlenek soha, amíg egy cm-rel vagy egy századmásodperccel jobbat lehet elérni...

Fejlődik maga a sportág is. A tudományok egész sora kapcsolódik a sporthoz, és ez alól az atlétika sem kivétel. Javulnak a felszerelések, tudatosabb, szakszerűbb a felkészítés, korai kiválogatással hosszabbodik a beérési idő. A fejlődéssel párhuzamosan szükség van új szabályok alkotására, a régiek módosítására. Nem egyszeri döntésről van itt szó, hanem évek folyamán kialakult, tudatos, átgondolt változtatásokról.

Részben az atlétikai szabálymódosítások ügyében, más oldalról az atlétika egészének, különös tekintettel a futó- és ugrószámok fejlődésének a kérdésével *Zarándi Lászlóhoz*, a Testnevelési Főiskola atlétikai tanszékének tanárához fordultunk tájékoztatásért.

— *Szeretnénk, ha vázolná szóban az atlétikai szabálymódosítások létjogosultságát, jelentőségét, főként a futó- és ugrószámokban.*

— Az atlétika mérhető, időeredményekkel, centiméterekkel, méterekkel viszonyítható sportág. Éppen ezért örökké mozgó, változó rendszerében szükségszerű az előrelépés. Az edzők, a versenyzők babérokat akarnak, és ehhez megfontolt, tervszerű és elsősorban újszerű felkészülésre van szükség. A fő kérdés: hogyan lehetne még jobban, erőteljesebben, robbanékonyabban, fejlettebb technikával, jobb, korszerűbb felszerelés segítségével az élre törni, a csúcsokat megdönteni. És ezzel párhuzamosan módosulnak a már elavulttá vált szabályok, és az újak ésszerűsítéseket, változtatásokat eredményeznek pozitív, de sokszor negatív értelemben is. A „negatív" megjelölést azonban idézőjelbe kell tenni, helyesebben úgy fogalmazhatnánk: gátló, korlátozó intézkedésekről van szó, melyeknek minden esetben alapos oka van. Carlos, az amerikaiak egyik csodafutója nemrég világcsúcsokat futott az ún. süncipővel. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség az eredményeket nem hitelesítette és a világhírű lábbeli használatát megtiltotta. Negatív jellegű intézkedés, de ha hatását mérlegeljük (egyenlőtlen versenyzési feltételek), akkor érezhetjük a határozat helyességét.

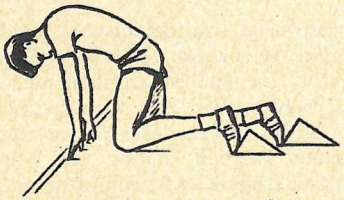
Előnyös döntés született a váltófutásban. Hozzá kell tennünk, erre igen nagy szükség is volt. A régi szabály meghatározta, hogy a váltóbot átadásának egy 20 méteres zónán belül kell megtörténnie. Sok esetben nagy nehézséget okozott az óriási sebességgel futó sprintereknek a megfelelő időzítés. Szinte századmásodpercekre érezniük kellett az indulás pillanatát. Ha túl korán indult a váltó következő tagja, túlváltás következett be vagy elejtette a botot. Ha túl későn, törés következett be az átadásban, gyengébb lett az időeredmény. Az új, előnyösen, ésszerűen módosított szabály kimondja, hogy a váltózóna 20 m-től 30 m-ig emelhető, ezen belül tetszés szerinti variációban. Ezzel a határozattal jórészt felszámolták az előzőekben említett nehézségeket, másrészt az időeredmények jelentősen javultak. A bot szinte törésmentesen mehet kézről kézre.

Magasugrásban az új szabály engedélyezi az emelt cipő használatát. Magasságát azonban megköti, és azt maximálisan 13 mm-ben állapítja meg. Természetesen ez előnyös a magasugróknak. A magasugrás szabályai változatlanul ragaszkodnak az egylábas elrugaszkodáshoz, de a léc feletti, illetve a légmunkát nem kötik meg.

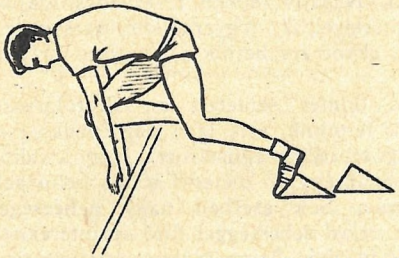
A távolugrásban különösebb szabálymódosítás nem történt. Azt talán mégis megemlíthetnénk, hogy a talajfogásnak már nem kell két lábbal történnie. Az új szabály lehetőséget biztosít az egylábas talajérésre is.

Jelentős változások történtek viszont a rúdugrásban. Ez az eredmények ugrásszerű javulásán is lemérhető volt. A szabályok ugyanis érvényesnek mondták ki az üvegrúddal végrehajtott ugrásokat, használatát a Nemzetközi Atlétikai Szövetség hitelesítette. Fémrúddal 480 cm volt a legjobb eredmény, és üveggel rövid időn belül majdnem egy méterrel lett magasabb a szint. Sokak számára hihetetlenül hangzott, amikor először ugrották át az öt métert. Az üvegrudas technika mint ugrásforma is jelentősen különbözik a régi fémrudas technikától.

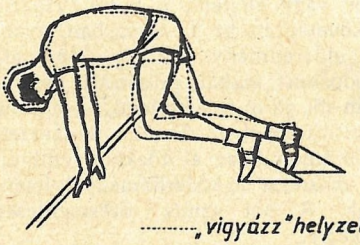
— *Ez valóban érdekes. Hogyan módosultak a technikák a szabályváltozások hatására?*



„elkészülni" helyzet

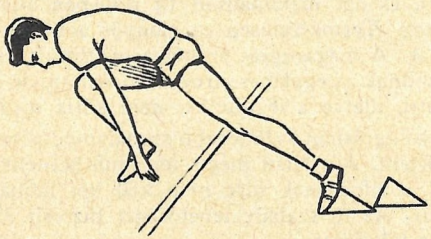


hátul lévő láb lendítése



.....„vigyázz" helyzet első képe

——„vigyázz" helyzet utolsó képe



elöl lévő láb elrugaszkodása

— Ezt a kérdést nem lehet csupán szabálymódosítások hatásaként vizsgálni. Különböző tényezők kölcsönhatásáról van tulajdonképpen szó, mely a fejlődést eredményezte. Tény, hogy érdekes, újszerű megoldások keletkeztek. Sok friss hajtást nem is tekinthetünk tudományosan megalapozottnak, mégis az eredmények — ha egyedi esetekben is — bizonyítanak, és ez a fontos. Ekkor már érdemes elemezni is.

Nézzük talán a futást. Jelen pillanatban tanszékünket igen élénken foglalkoztatja az amerikai sprinterek által viszonylag nem régen kialakított indulási mód, az ún. rakétarajt. A mexikói olimpián bizonyítottak az USA-rövidtávfutók, hiszen meglehetősen szép számú aranyérmet szereztek. Ez az eredményesség pedig annak bizonyítéka, hogy az Egyesült Államok atlétáinak edzésmódszerei és az imént említett rakétarajt létjogosultak és követésre méltóak, de feltétlenül hasznos ennek a mozgásformának beható elemzése, hiszen meglehetősen le vagyunk maradva rövidtávfutásban világviszonylatban. A filmkockák, melyeket Koltai Jenő felvételei alapján behatóan elemeztünk, a következő igen érdekes megállapításokra adnak lehetőséget.

Lényeges, mondhatnám döntő megállapításunk, hogy ez az indulási forma alapjaiban, elgondolásában gyökeresen szakít a hagyományos végrehajtási móddal. Az „elkészülni" helyzet részletes elemzése már döntő eltérést, más elgondolást mutat, mint a régi. A támlák jóval hátrább kerültek az indulási vonaltól, és a testsúly a hátul levő lábakon nyugszik. Miért előnyös ez a helyzet? Azért, mert így lehetőség nyílik a felső test ellazulására, ami természetesen igen előnyös a későbbi cselekvés szempontjából. A „vigyázz" helyzetnél többszöri alapos megfigyelés után egy érdekes tényt figyelhetünk meg. Egy olyan állandó, szabad szemmel ki nem vehető — valójában szabálytalan — előremozgást, melyet a hagyományos formánál úgyszintén hiába keresnénk. Az természetes, hogy egy előremozgó testhez lényegesen könnyebb mozgási energiát csatolni. A súlypont mozgása egyébként először előre, majd felfelé történik, és az elöl levő láb igen keveset emelkedik csak a talaj fölé.

Milyen erők hatnak a rakétarajttal történő indulás esetén? A súlypont „vigyázz" helyzetnél annyira előretolódott, hogy az elrugaszkodó erő vonalába kerül. Ugyanakkor a test dőlési szöge is igen kedvező, lényegesen laposabb a hagyományos formánál, és ez a légellenállás szempontjából is előnyös. Érdekes továbbá hogy nem a hátsó lábbal rugaszkodnak el. Van olyan pozíció, amikor a hátul levő lábbal már emelkedik, de a kéz még támaszkodik. Az elrugaszkodás csak az elöl levő lábbal történik, erőt csak ez fejt ki. Ennek következménye az, hogy a kisebb erőbefektetés miatt a rajt is lassúbb, kisebb a sebesség. Figyelemre méltó azonban, hogy a táv második felében az így rajtoló vágtázók elhagyták azokat, akik az első 50 m-en előttük vezettek. Úgy látszik, hogy különböző energiafelhasználásról van szó. Tisztázandó ezért, hogy melyik energiafelhasználás az okosabb. A hagyományos rajtolás esetében a rajt nagy energiát követel, így a táv végére kevesebb marad. A rakétarajt kevesebb energiát kíván, és a megőrzött energiát a táv végén hasznosítani tudja a vágtázó.

A sebesség problémája persze nemcsak a

vágtafutásban jelentős, hanem az ugrásoknál is. A mérések azt mutatják, hogy magasugrásban is növekszik a lécre való ráfutás sebessége. Az átlagos sebesség eddig négy és fél m/s volt, és ez most hét és fél m/s-ra emelkedett. Ilyen módon természetes, hogy az elugró lábra lényegesen nagyobb terhelés hárul. Csökken az ugrásoknál a kitámasztás szöge, és a lendületnek egyre nagyobb a szerepe az emelkedésben. A technikák egyre inkább alkalmazkodnak, alakulnak a páros vagy nyújtott karú és lábú lendítésekhez. A léc feletti munka a legkülönfélébb egyéni színezeteket, variációkat mutatja. A legmeredekebb emelkedésektől, a gazdaságtalanabb, távolabbi elugrásokig, a bukótechnikák hasmánt és guruló változatban, és legfrissebb, legújszerűbb végrehajtási mód az olimpiai bajnok Fosbury által kialakított technika. És itt meg is állhatunk egy pillanatra. Ez utóbbi ugrásforma ugyanis számtalan kérdést vetett fel a szakemberek körében. Talán egy összehasonlításból indulhatnánk ki. A legkorszerűbb technikának, az elmúlt évtizedek legeredményesebbnek tartott ugrásformájának a hasmántot tartják. Hasonlítsuk össze a két technika előnyeit, hátrányait.

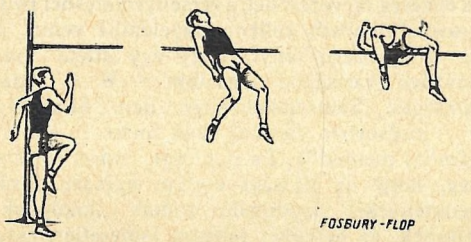
Fosbury ugrásánál az elrugaszkodás a léccel távolabbi lábbal történik. Ez hátrányos, hiszen így az ugrás íve nem lehet olyan meredek, mintha a léchez közelebbiről történne az ugrás. Ugyanakkor az elemzések bizonyítják, hogy az erők összegeződése a súlypont szempontjából jobb, kedvezőbb, mint a hasmántnál. Itt ugyanis a kitámasztás helyzeténél nem hajlik, nem dől ki annyira a test, az erőközlés inkább függőlegesen felfelé történik. A léc feletti munka különbözősége ellenére sem állítható, hogy egyik a másiknál gazdaságosabb, előnyösebb. A Fosbury-technikát lényegében az tette lehetővé, hogy a habszivacs elterjedt, homokba ugyanis ezt az ugrást nem lehetne végrehajtani. Egy érdekességet itt meg is említhetnénk. Az olimpia óta igen szép számmal tértek át az ugrók az új technikára, de nemzetközileg is számottevő eredményt, tehát kétméter-tízen felüli ugrást Fosburyn kívül csak a magyar Major ért el. Ez pedig korántsem teljes bizonyítéka az új technika előnyeinek. A lassított filmfelvételek alapján megállapítható, hogy még e két hasonlóan ugró versenyző mozgásában is alapvető eltérések vannak. Összehasonlítva ugyanis ugrásukat első látásra is több különbséget fedezhetünk fel. A ráfutás Fosburynél ívben történik, míg Major egyenesen fut a lécre. Ezenkívül a léc feletti munkájuk is különböző, mert Major kissé féloldalasan indít, és van a léc fölött, míg Fosbury teljesen háttal kerül át a léc túlsó oldalára. Egy megjegyzés még ehhez a témához: Ausztriában már öt évvel ezelőtt foglalkoztak elméletileg ilyen ugrással. Ilyen szempontból tekintve tehát az ugrásforma kialakítása nem elsősorban és véglegesen Fosbury tevékenységének köszönhető. Ehhez kapcsolódik egy kis magyar vonatkozású hír. Egy tizenöt éves magyar kislány 168 cm-t és ezzel ifjúsági csúcsot ugrott a Fosbury-technikával.

— Milyen változások, technikai módosítások történtek a többi ugrószámban?

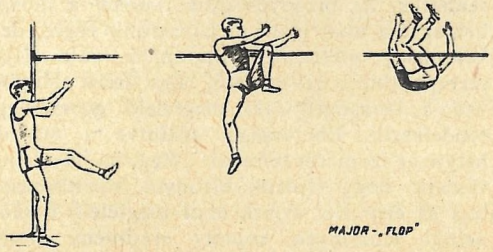
— Éppen erre akartam rátérni. Távolugrásban elsősorban az ugrások végrehajtásának tökéletesítésére vannak törekvések. Bár a Sportélet hasábjai említést tesznek egy újfajta távolugrásról, mely elvileg a Fosbury-technika átszármaztatása a távolugrásra, de véleményem szerint ez az ugrásforma nem hozhatja meg a kívánt eredményt, mert sem a légmunka, sem a talajforgás nem eléggé gazdaságos ahhoz, hogy komoly eredmények születhetnének. Az egyetlen eredménnyel kecsegtető törekvés az, hogy a versenyzők az elrugaszkodást igyekeznek felgyorsítani. A tapasztalat azonban az, hogy az elrugaszkodás felgyorsulásától az elrugaszkodó láb terhelése nőtt, és ez az ugrás ívét laposabbá tette, és ezáltal a nyert előny itt elveszett. Eddig a kedvező ugrási szög 21 fok körül volt, az elrugaszkodás sebességváltozása miatt ez 18 fokra csökkent, és ez kedvezőtlenül befolyásolta a légmunkát.

— Mi a feladat a kedvező összehangolás elérése érdekében?

— Véleményem szerint annyira kell növelni a láberőt, hogy az ugróképessé váljék a felgyorsult elrugaszkodás mellett is az optimális elugrási szög megtartására. Ha ez sikerül, jelentős fejlődés várható a távolugrásban. Egyelőre azonban nem nagyon hiszem, hogy Bob Beamon világcsúcsát közelesen megdönti valaki. — A hár-



FOSBURY-FLOP



MAJOR-„FLOP"

masugrásban egyébként hasonlók az elvek az elrugaszkodás szögét és gyorsaságát tekintve. Itt egyébként az ugrások végrehajtási módja kétféleképpen történt. A lapos és a meredek technikával. E két forma ötvözése látszik jelen pillanatban a legmegfelelőbbnek és leggazdaságosabbnak. Még annyit a hármasugrásról, hogy megváltozott a felkészítés módja ebben az atlétikai számban. Ma már speciálisan képezzük a hármasugrókat, nem vonjuk egybe a távolugrók edzéseivel, felkészítésével, mint ez régebben történt.

Talán a rúdugrásról mondhatjuk el, hogy a legnagyobb változás ennél az atlétikai ugrószámnál következett be. Miután a szabálymódosítások révén az üvegrúd tért hódíthatott, egészen más lett a felkészülés, és más szempontok érvényesültek a kiválasztásban is. Melyek az alapvető különbségek a fémrudas és az üvegrudas technikák között? A lényegesen merevebb fémrúd miatt az ugrásnál jelentős volt az energiaveszteség, helyesebben az energiaátvitel volt kedvezőtlenebb. Kisebb volt a fogásmagasság, és éppen a jelentős mennyiségű energiaveszteség miatt az ugróknál nem volt döntő a futógyorsaság sem. Az üvegrúdnál az ugrás lényegesen simább, törésmentesebb lett, és így a versenyek folyamán nagyobb előnyhöz jutnak a kiváló adottságú, képességű ugrók. Természetesen az sem hagyható figyelmen kívül, hogy a rúdugrás összetettsége miatt nem közömbös, sőt elsőrendű fontosságú a jó mozgásérzékelés, jó koordinálóképesség is.

— Egy kérdést a képességekről. Sorrendben melyiket tartja a legfontosabbnak az ugró- és futószámokban?

— Ezt a kérdést nem lehet különválasztva vizsgálni, de ha már boncolgatjuk, vonatkoztassuk rögtön az atlétika egészére. A legfontosabb képességnek a gyorsaságot tartom, és rögtön hozzátehetem, hogy azért, mert ez fejleszthető a legkevésbé. Ez adottság. Híres edzők kísérleteztek azzal, hogy az izomerő növelésével elősegíthető-e vágtázóknál a jobb eredmény, és a végeredmény sokszor az izomrostok túlzott megvastagodása következtében inkább negatív volt. Az egyébként nem vitás, hogy bizonyos eredmények — hozzátehetnénk: részeredmények — születtek, ha bizonyos gyakorlatokat a mozgás beidegzése után gyorsan hajtattunk végre, de a különbség mérhetően minimális volt. Ilyen szempontból tehát érthető, hogy óriási előnyben van a versenyző, aki megfelelő gyorsasággal rendelkezik. Fontosságát tekintve a második helyre az izomerőt tenném. Főleg, ha figyelembe veszem, hogy témánk bizonyos vonatkozásokban az élsportot érinti, ahol megfelelő fizikum nélkül semmilyen komoly eredmény elérése nem lehetséges. Ha felidézzük a modern olimpiák hőseit, az élvonalban végzett szinte valamennyi érmes versenyző meglehetősen jó fizikummal rendelkezik, akár a rövidtávfutókat, akár az erős lábizomzatú ugrókat nézzük is, nem is beszélve a dobó óriásokról.

Az izomerő fejlesztése lényegesen könnyebb feladat, mint a gyorsaságé. Ezzel kapcsolatban jelen pillanatban — ez bátran állítható — sok a hibás elképzelés. Vagy az általános erőfejlesztés túlzott a versenyzőknél, vagy egyoldalúan a speciális erőt növelik. Igen kevesen érzékelik az erőfejlesztés ésszerű és optimális hatásfokát biztosító munkát. A tudományos vizsgálatok és egyéni tapasztalataim azt bizonyítják, hogy ez a folyamat több skálán keresztül zajlik le.

1. Általános erőfejlesztés,
2. Általános és speciális erőfejlesztés,
3. 60—70 százalékos speciális erőfejlesztés.

Ennek a sorrendnek megközelítő betartása okszerű és értelmes lenne, és hozzá kell tennem, ez az élversenyzők felkészítésében meg is valósul. Helyes lenne, ha a szakemberek tudatosan törnének rá ennek alkalmazására, és a gyakorlatban eleget tennének ennek az elképzelésnek, bevált módozatnak.

Az állóképességről pár szót. Tudott dolog, hogy ez szintén általános és speciális is, és igen fontos a versenyekre való felkészülésben a megfelelő szinten való tartása. Jellemző példa, hogy az amerikai sprinterek napi 15 mérföld körüli adagokat futnak, egyrészt a pontosabb mozgáskoordináció elérése, másrészt általános, és speciális állóképességük magasabb szinten tartása érdekében, és ezzel szemben a mi élvonalbeli vágtázóinknak közel háromszor kevesebb az edzésadagja. A hosszútávú egyenletes futások minden ellenkező híresztelések ellenére sem okoznak a vágtafutásoknál a mozgásvégrehajtásban lassulást, ellenkezőleg a jobb mozgásbeidegzés révén a futó bizonyos előnyhöz is jut.

— Van-e egy-két észrevétele az atlétikával foglalkozó szakemberek számára?

— Sajnos van egy igen szomorúnak mondható jelenség nálunk. Az edzők és az elsősorban az ifjúságiakkal foglalkozó szakemberek igen korán nagy eredményeket akarnak a fiatal versenyzőkből „kipréselni". Az így agyonhajszolt fiatal atléták idő előtt kiégnek, nem képesek „beérni." Az edzések tervezésénél, a versenyeztetésnél pedig a távolabbi jövőt kellene figyelembe venni, pl. azt az egyszerű tényt, hogy egy atléta élversenyzővé válásához legalább 7—8 év edzés szükséges. Semmiféleképpen nem faraghatók le — elsősorban élettani okok miatt — ebből a számból esztendők. És pontosan emiatt történik meg, hogy az ifjúsági korban egészen kiváló eredményeket produkáló atléták „kikopnak", eltűnnek, és helyüket teljesen ismeretlen éssok esetben rosszabb képességű versenyzők töltik be.

Ezeket a tényeket egyébként nem egy sportágban a statisztika is bizonyítja. Mi nagyon sok és kiváló módszert ismerünk. De az alkalmazás? Az még kérdéses.

— *Vannak biztató ígéretek a magyar atlétika utánpótlásában jelenleg?*

— Ígéretek mindig vannak. Jelenleg az utánpótlás-nevelésben lényegesen szervezettebb és eredményesebb munka folyik, mint az elmúlt években. Ennek ellenére az athéni EB bizonyága és a számadatok alapján is az állapítható meg, hogy inkább visszafejlődtünk ebben a sportágban.

— *Lesz-e valaha jó rövidtávfutónk?*

— Ebben a számban vagy számokban sajnos ma sem rendelkezünk olyan versenyzőkkel, akik nemzetközi viszonylatban számításba jöhetnének. Hogy valakiből jó sprinter legyen, az nemcsak az edzőn múlik, hanem kiváló adottságok is szükségesek hozzá. Ilyen atlétához egy-egy edzőt csak a szerencse segíthet. Aztán az esetleg kiváló képességű gyermekeket elsősorban a labdajátékok tizedelik meg, és kevés jut el az atlétikai sporthoz. Nyugodtan mondhatom, hogy ebben a tekintetben jó 15 évvel vagyunk lemaradva külföld mögött. Összegezésül és egyúttal befejezésül még csak annyit szeretnék mondani, hogy szerintem a sportág további fejlődése elsősorban és döntően a kiválasztástól függ. Ez egyébként a mai sport egyik legjelentősebb problémája. Ha olyan kiválasztási rendszert tudunk kialakítani, mely megfelelő, és a gyermekeket képességeiknek megfelelően osztályozza, sokat nyerhet vele a magyar atlétika . . .

Somorjai László

Szakirodalmi figyelő

● Próbák az edzettség mérésére

„Az iskolában, a sportegyesületekben a legdrágább termék, az ember formálása folyik. Egyéni és társadalmi érdek, hogy ez a tevékenység sikeres legyen. Alapvető követelmény éppen ezért az, hogy a sikeres munka valamennyi — megteremthető — feltételét számbavegyük. Így jutunk el a próbákhoz, a méréshez, a vizsgálatokhoz, amelyek segítenek az oktatásban és a nevelésben. Segítenek, mert felvilágosítást adnak a végzett munka hatásosságáról. Közvetlen feladatokat állítanak a testnevelő tanárok, az edző elé, amelyek végrehajtása közelebb hozza az embert és formálóját."

A fenti idézet N. Gombos Marianna: *„Próbák az edzettség mérésére"* című könyvéből való. A TTT által kiadott kötet rendkívül hasznos segítséget adhat a testnevelői munka színvonalának emeléséhez, és méltán nevezhetjük hiányt pótló munkának. Fiatal testnevelés-tudományunk előrelépésének egyik legfontosabb feltétele az egzakt vizsgálatok kidolgozása, illetve elvégzése. Ehhez pedig mérésre van szükség. Mondhatnánk azt is — egy régi mondást idézve —: „A tudomány a méréssel kezdődik".

A könyv első fejezete a próbák *elméleti alapjait* ismerteti, és a legegyszerűbb mérési eljárásokat közli (állóképesség-mérés, izomerőmérés, gyorsaság, hajlékonyság és ügyesség mérése). A II. fejezet *összetett tulajdonságok mérését* tartalmazza.

A mérések és a próbák szorosan kapcsolódnak a különböző orvosi eljárásokhoz. A fejezet elsősorban a speciális edzettség mérési lehetőségeit és az egyes sportágakban fellelhető problémákat elemzi, így főleg edzéseket is vezető testnevelők hasznosíthatják ezt a részt. A III. fejezet a *pszichológiai eljárások* bemutatását tartalmazza. A szerző elöljáróban tisztázza a pszichológiai tényezők szerepét a nevelőmunkában és a sportedzésben. Az egyszerű pszichológiai eljárások ismertetése meggyőzi az olvasót arról, hogy ez a terület igen sok lehetőséget kínál az edzői és a testnevelő tanári munkához. Az utolsó fejezet a kapott eredmények értelmezésével foglalkozik, valamint közli az alapvető statisztikai eljárásokat, matematikai alapokat.

Véleményünk szerint a könyvben szerencsésen találkozik a *praxis* és *a teória*, így segítséget ad az elvi alapok megértéséhez, de a gyakorlatban is hasznosan alkalmazható. Reméljük, hogy sok testnevelő tanár ezt a lehetőséget realizálja, és ténylegesen elvégzi azokat a méréseket, próbákat, amelyre lehetősége van, illetve amelyek legjobban segítik konkrét munkáját akár az iskolában, akár a sportegyesületekben.

A szerző bevezetőjében hangsúlyozza: „Nagyon hasznos lenne, ha a próbákat és a mérési eljárásokat alkalmazók tapasztalataikról beszámolnának. Szakfolyóirataink sem zárkóznának el — feltehetően — egy-egy igényes, kellő áttekintést nyújtó dolgozat közlése elől." Nos, a „Testnevelés tanítása" — mint az egyik illetékes szaklap — nemcsak „feltehetően" nem zárkózik el ilyen cikkek közlése elől, hanem egyenesen igényli a tudományos igényű és pontos mérésekre támaszkodó tanulmányokat.

TF tudományos közlemények 1969/III

Nehéz feladat bemutatni a Tudományos Közlemények III. számát, mivel már csupán mennyiségre is jelentős súlyt képvisel a 37 tanulmány. A kiadvány — a második kötethez hasonlóan — a Testnevelési Főiskolán tartott tudományos ülésszak anyagát tartalmazza. A teljesség igénye nélkül néhány tanulmányt emelünk csak ki, főleg azokat, amelyek közelebbről érintik az iskolai testnevelési és sportmunkát. A pedagógiai és lélektani szekció előadásai közül említésre méltó *dr. Köte Sándor*: „Az aktivitás elve és a korszerű tanárképzés" című előadása, amelyhez kapcsolható *dr. Radnai Béla* és *dr. Faludi Szilárd* hasonló témájú előadása. *Dr. Woloszyn Stefan*, a varsói Testnevelési Főiskola rektora előadásában egy mindinkább aktuális témát érintett: az edzés és a nevelés problémáit; előadásának pontos címe: „A sportszerű nevelés irányának megjelölése az edzők részére szükséges nevelési kódex létrehozásának érdekében" „A testnevelés-tanítás optimalizálásának lehetősége a módszeres eljárások néhány változtatásának segítségével" — ez volt a címe *Reljic Jelica* zágrábi dékánhelyettes előadásának, amelyben a korszerű testnevelés lehetőségeit vizsgálta.
A szekció 4 utolsó előadása kimondottan pszichológiai aspektusból közelített a sport és testnevelés egyes kérdéseihez, és nagyban segíti a sporttevékenység komplex szemléletének kialakítását. (*Dr. Bartha Lajos*: „A beszéd szerepe az akaratlagos cselekvés szabályozásában", *dr. Gerbner Mátyás*: „A cselekvés pszichofiziológiai mechanizmusának néhány kérdése", *dr. Nádori László*: „A sporttevékenység sajátos pszichológiai jellemzői", *dr. Makkár Márta*: „A reakcióidő mérés néhány általános sportlélektani vonatkozása".)

A módszertani szekció előadásai szinte kivétel nélkül érintik az iskolai testnevelés valamelyik területét és ennek problémáit. A teljesítményfokozás általános módszertani problémáit több előadás is érintette, ugyancsak több előadó foglalkozott a technika szerepével a sportfelkészítés és a teljesítmény fokozásában.
Az utóbbi témakörből cím szerint is megemlítünk néhány előadást, mivel ezek közvetlenül is érintik az iskolai oktatást; *Ionov, P. D.*: leningrádi rektor „A technika szerepe és helye a sportfelkészítés folyamán", *Fidelus Kazimierz* (Varsó) „A sporteredmények, a mozgástechnika és a motorikus tulajdonságok közötti összefüggések", *Zalka András*: „A technika szerepe a sportjátékokban a teljesítmény fokozásnál", *Páder János*: „A képességek és a technika kapcsolata a sportjátékokban", *Tarnawa Ferdinánd*: „A technika szerepe a teljesítmény növelésében a röplabdá-

zóknál." Hat tanulmány foglalkozik az atlétika módszertani problémáival, két előadás az úszás kérdéseit érinti, olvashatunk az intervall edzés lehetőségéről a labdajátékokban, a versenyszabályok és a teljesítmény kapcsolatáról, a társtudományok tornára gyakorolt hatásáról, stb.

Összefoglalóan: a Tudományos Közlemények harmadik számáról is méltán elmondhatjuk, hogy tartalmas és hasznos írásokat ad közre, amelyek gondolatébresztőek, és a magyar nyelvű sportszakirodalom gazdagítását szolgálják.

Sport és pszichológia

Ezelőtt egy évtizeddel még mosolyt fakasztott a brazilok kísérlete, hogy a válogatott labdarúgócsapatuk mellé pszichológust szerződtettek. Napjainkban már nem csodálkozunk azon, ha együtt látjuk a sport és a pszichológia szavakat. Hazánkban is elindult ez az új — és tegyük hozzá: nagyon hasznos — tudományág a fejlődés útján. Sőt lassan kezdi kinőni az úgynevezett„ gyermekcipőket", és egyre „felnőttebbé válva" hatékony segítséget ad a testnevelési és sportmozgalomnak.

A hazai sportpszichológiának egyik legjelentősebb szervezeti formája a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciója. Az alábbiakban rövid ismertetést adunk a szekció céljáról és eddigi tevékenységéről.

A Sportpszichológiai Szekció 1966 őszén jött létre, és az alakuló ülés óta változatlanul hármas cél vezérli munkáját. Az első: a sportpszichológusok továbbképzése, amelyet jelenleg elsősorban előadások, tudományos ülések és rendszeres referátumok rendezésével kívánnak megoldani. A másik, nem kevésbé fontos cél: közvetíteni a gyakorlati szakemberek felé a pszichológiai kutatások eredményeit, amelyeket felhasználhatnak az oktató-nevelő munkájukban. A szekció harmadik célkitűzése, hogy elősegítse a kutatók rendszeres tapasztalatcseréjét. A Sportpszichológiai Szekció elnöke: dr. Büchler Róbert, titkára dr. Nemessuri Mihány és dr. Nádori László, a vezetőség tagjai pedig: dr. Arató Ottó, dr. Tóth Dezső, dr. Nagy György és Mónus András. A szekció tagja a Nemzetközi Sportpszichológiai Társaságnak.

Az elmúlt évben a Testnevelési Tudományos Tanáccsal közös rendezésben sikeres előadássorozatot tartottak edzők és gyakorlati szakemberek számára, ahol a sport nevelési problémáin kívül a mozgástanulással és az edzés pszichológiai problémáival foglalkoztak. Ugyancsak a múlt év során hangzott el dr. Büchler Róbert „A sportpszichológiai kutatás módszertana" című előadása, amelyben az előadó a kutatómunka legfontosabb metodikai problémáira hívta fel a figyelmet. A szekció 1969-ben tartott utolsó ülésének témája a következő volt: dr. Arató Ottó: „Napjaink sportpszichológiai irodalma", dr. Nádori László: „Néhány aktuális probléma a sportpszichológiából" és dr. Nemessuri Mihály: „Újabb eredmények az emberi mozgások kutatásában".

A szekció elnökével folytatott beszélgetésből kiderült, hogy jövőben az élsport és a mozgástanulás problémáin kívül egyre inkább előtérbe kerül az iskolai testnevelés is. Ezt bizonyítja az idei első ülés, amelynek témája: „Az iskolai gyógytestnevelés néhány pszichológiai problémája". A sikeres előadáshoz — melyet Mónus András főiskolai adjunktus tartott — korreferensként hozzászólt Gárdos Magda főiskolai tanár, Pergovátz Erzsébet tudományos kutató és Csider Tibor testnevelő tanár. A szekció további tervbe vett témái között is jelentős helyet kap az iskolai testneveléssel — közvetlenül vagy közvetetten — való foglalkozás. Az egyik ilyen téma például „A nevelés pszichológiai feltételei a testnevelési foglalkozásokon", amely hasznos útmutatást adhat minden gyakorló testnevelő számára (erre az ülésre kb. márciusban kerül sor). Májusban a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság „Ifjúságkutatás és pszichológia" címmel konferenciát tart, amelyen a Sportpszichológiai Szekció is részt vesz 6 előadással, és itt szintén főleg az iskoláskorú fiatalok problémáit elemzik majd.

A szekció tagjai — az alapszabály értelmében — csak diplomás pszichológusok lehetnek, de bárki kérhet meghívót az előadásokra a társaság elnökétől (dr. Büchler Róbert, Bp., XII., Alkotás u. 44.). Egyelőre az egyes témák iránt részletesen érdeklődőknek azt ajánlhatjuk, hogy forduljanak a szerzőkhöz, ha el szeretnék olvasni az eddig elhangzott tanulmányokat. A későbbiek során — remélhetőleg még az idén — a szekció vezetősége szeretné évi négy kiadványban megjelentetni az elkészült előadásokat, és így tájékoztatni a testnevelési és sportszakembereket a sportpszichológia legújabb eredményeiről. Érdeklődéssel várjuk a kiadványt — melynek megjelenéséről lapunk Szakirodalmi Figyelőjében beszámolunk — és további eredményes munkát kívánunk a Sportpszichológiai Szekció tagjainak.

(—tf—)

● A szovjet testnevelési rendszer alapszintkövetelményeiről

Az akceleráció miatt időszerű új testnevelési normatívák kidolgozásának elméleti és gyakorlati jelentősége egyaránt fontos. *Szolvjova* (1966) adatai szerint a nemi érés napjainkban két évvel korábban kezdődik. *Neubert* (1966) javasolta a testnevelési program revízióját, mivel a mai 12—16 évesek az évekkel ezelőtt 14—18 éveseknek szánt gyakorlatokat különösebb nehézség nélkül elsajátítják. *Gromadszkij* (1966) ugyancsak elismeri a revízió szükségességét az új morfológiai helyzetnek megfelelően, mert az 1958-ban a tömegsportpróbákhoz (GTO) összeállított gyakorlatkomplex a fiatalabb évjáratok erőteljesebb fejlettsége miatt már nem felel meg az aktuális életkörülménynek.

Az iskolai testnevelés tantervét nem lehet csak átlagkoradatok alapján megszerkeszteni, mivel a nemi érés folyamata azonos születési adatú személyeknél sem zajlik le azonos tempóban, hanem fluktuálva, igen variábilisan. Ennek megfelelően különböző a teljesítőképességük is. Pl. két teljesen azonos napon született gyermek (14 éves) adatai között a következő eltéréseket találta: súly: 20,7 kg, magasság: 21,3 cm, mellkaskerület: 13,3 cm, hátizomerő hajlítás: 6 kg, nyújtás: 43,8 kg, helyből távolugrás: 24 cm különbség.

A különbség szembeötlő, ezért természetes az a régi törekvés, hogy az alapszinteket a nemi érés idejére különösképpen a születési adatokon kívül a biológiai fejlettség fokozottabb figyelembevételével állítsanak össze valamilyen módszer szerint. *Zacigorszkij* és *Aresztov* korábbi közleményében kor, testmagasság és súly számításba vételével igyekeztek 11—15 éves fiúk részére normatívákat kidolgozni. Parciális és összetett koefficiens segítségével akarták kiszámítani, hogy a fenti három tényező milyen százalékban determinálja valamely sportágban elért eredményt. Pl. a nekifutással végzett magasugrásban megállapították, hogy a kor, a testsúly és a magasság 74,64%-ban, egyéb tényezők pedig 25,36%-ban határozzák meg a teljesítményt. (A magasság a legkevésbé befolyásoló: 2,43%-ban részesedik az eredményben.) A testgyakorlatok eredményének antropometriás adatoktól való fentebb igazolt függősége miatt jogos az az igény, hogy az alapkövetelmények megállapításánál a koron kívül a többi biológiai mutatót is figyelembe vegyék. A szerző sokparaméteres formulákat javasol. Pl.

magasugrás nekifutással

$$x_1 = 0{,}30 \cdot x_2 - 0{,}28 \cdot x_3 + 1{,}07 \cdot x_4 - 87{,}26 \pm \pm 14{,}14;$$

2 kg-os medicinlabda-lökéshez

$$x_1 = 3{,}94 \cdot x_2 + 17{,}03 \cdot x_3 - 3{,}10 \cdot x_4 + 24{,}0 \pm \pm 199{,}2,$$

ahol x_1 = sporteredmény számított szintje,
x_2 = életkor hónapokban,
x_3 = testsúly kg-ban,
x_4 = testhossz cm-ben.

A formula utolsó tagja a számított eredmény pontossági határát jelzi. Egyes személyek adatainak behelyettesítésével próbára tették a formulák valódiságát a pályán elért eredményhez viszonyítva, és a különbség az értékelhetőség határain belül 5% alatt maradt. Pl. M. A. tanuló adatai: kor: 14 év és 8 hónap, súly: 63,0 kg, magasság 167 cm. A tömöttlabda-lökésben a számított eredménye: 12,72 m, a ténylegesen elért labdalökési eredménye pedig 12,50 m volt.

Gyakorlatonként hasonló módon, individuálisan megállapított egységes normarendszer sokkal helyesebb a mozgástevékenység értékelésére különösen serdülő korúaknál, mint a korcsoport átlagos adataira épített eljárás. (Szerző: Ju. M. Aresztov. Teoria i Praktika Fiz. Kult. 1967. 4. szám.)

Dr. Herendi V.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1970 г.

д-р Ласло Кун: 25 лет тому назад мы начали путь социалистической физкультуры ... 33

д-р Алайош Кардош: Подготовка к приёмным экзаменам на пединституты 37

Имре Тури: Являются ли равноценными отметки физкультуры и отметки других учебных предметов? 44

д-р Пал Рокушфальви: Подготовка учителей физкультуры и психологические исследования по спорту в Немецком Институте Спорта в г. Кёлн (ФРГ) 46

Михай Кочиш: Воспитание к безопасному транспорту на двух колёсах 50

Ласло Бекеффи: Игровые упражнения на шведских стенках 53

В каком направлении развивается атлетика? (Беседа с Ласло Заранди) 57

ОБЗОР

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1970.

Dr. László Kun: Vor 25 Jahren haben wir den Weg der sozialistischen Körperkultur angetreten 33

Dr. Alajos Kardos: Vorbereitung zu den Aufnahmeprüfungen der Pädagogischen Hochschulen 37

Imre Turi: Sind die Zensuren der Körpererziehung gleichwertig mit den Zensuren anderer Fächer? 44

Dr. Pál Rókusfalvi: Lehrerausbildung und sportpsychologische Forschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln 46

Mihály Kocsis: Erziehung zur Verkehrssicherheit auf zwei Rädern 50

László Békefi: Spielerische Übungen an der Sprossenwand 53

Wohin entwickelt sich die Athletik? (Ein Gespräch mit László Zarándi) 57

RUNDSCHAU

FACHLITERATUR

(Itt levágandó. Kérjük a megrendelőlapot borítékban címünkre beküldeni.)

MEDICINA KÖNYVKIADÓ

Budapest, V.,

Beloiannisz u. 8.

Előfizetési megrendelő

Alulírott előfizetek *„A sport és testnevelés időszerű kérdései"* című könyvsorozatra. Tudomásul veszem, hogy az egyes köteteket utánvétes küldeményként szállítják címemre, és a portóköltség engem terhel.

Név: .....

Pontos cím: .....

.....

Kelet:

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25.824